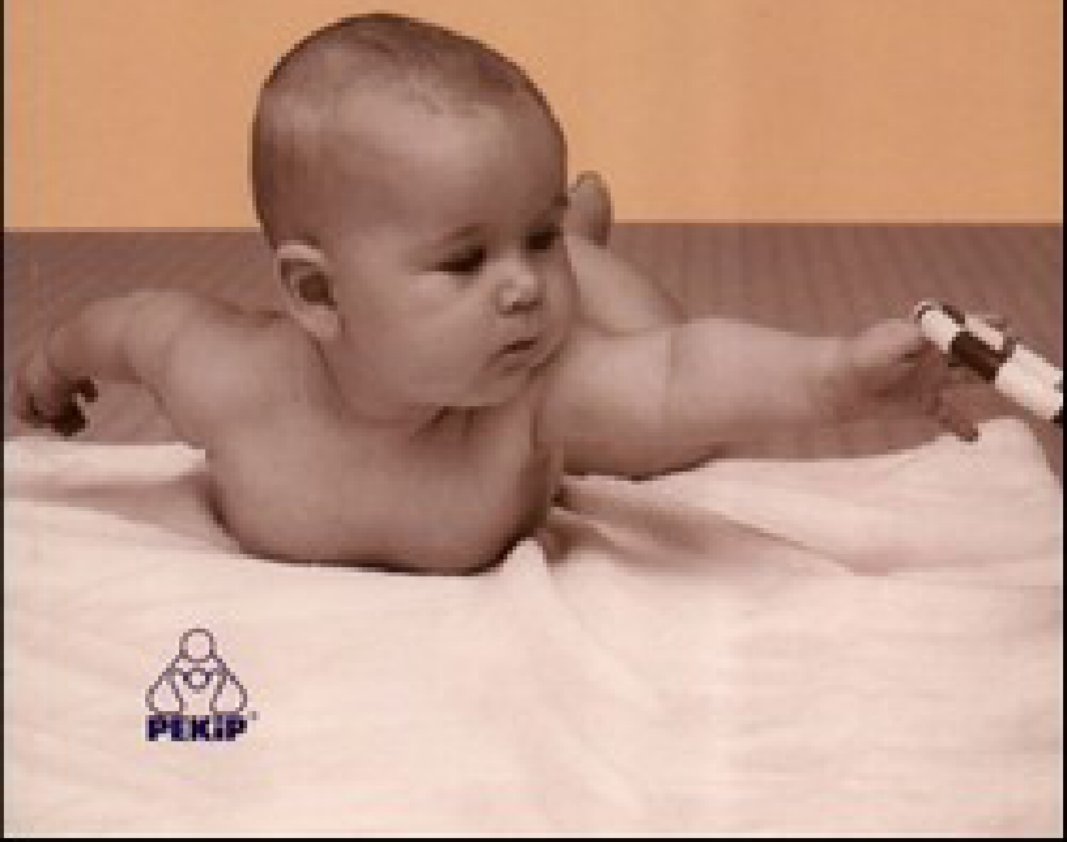
Лизель Полински

РЕКіР: игра и движение

Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни



РЕКіР

SHOUT
SHARE
IT

- РЕКІР: ИГРА И ДВИЖЕНИЕ Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни
  -
  - Введение
  - РЕКіР: Пражская программа «Родители и дети»
  - Цели Пражской программы «Родители и дети»
  - Стандарты, определяющие работу в РЕКіР-группах
  - Глава 1. Новая жизненная ситуация
  - Работающая мама
  - Роль отца
  - Потребности младенцев
  - Поиск гармонии
  - Глава 2. Поддерживайте развитие ребенка
    - Развитие младенца
    - Ребенок познает окружающий мир
    - Мы наблюдаем за младенцем и учимся общаться с ним
    - Жизнь – это движение с самого начала
      - Первые игры с младенцем
      - РЕКіР Лежа на животе, младенец отталкивается стопами
      - РЕКіР Младенец хватает протянутый ему палец
      - Детям хорошо, когда их носят
      - РЕКіР Поднимайте ребенка из положения на боку
      - РЕКіР Носите ребенка на плече
      - РЕКіР Носите ребенка спиной к своему животу
      - РЕКіР Носите ребенка, положив его на спинку
      - РЕКіР Носите младенца, положив его на животик
      - Платок (слинг) для ношения ребенка
      - Ребенок может полежать на полу рядом с мамой или папой
      - РЕКіР Положите ребенка себе на грудь
      - РЕКіР Дайте ребенку полежать на вашей ноге
      - РЕКіР Младенец держит голову с поддержкой
      - РЕКіР Погладьте ребенку ступни
    - Глава 3. Побуждение ребенка к движению и игре

- Основы РЕКiР
- Что надо учитывать при игре с ребенком
- Другие развивающие игры для первой четверти года
- РЕКiР Поглаживайте ребенка от головы до ножек
- РСКiР Младенец раскрывает ладонь при поглаживании
- РЕКiР Малыш следит глазами за вашим лицом
- РЕКiР Младенец следит за игрушкой
- РЕКiР Поднимайте и опускайте игрушку
- РЕКiР Вращайте игрушку по кругу
- РЕКiР Погладьте ребенку спинку
- РЕКiР Помогите малышу толкать ногами надувной мяч
- РЕКiР Ребенок катается на надувном мяче

- Покачайте лежащего на спинке ребенка с боку на бок
- РЕКiР Младенец поднимает голову, лежа на животе
- РЕКiР Младенец отдыхает и играет на коленях у мамы
- РЕКiР Поднимайте ребенка над собой
- РЕКiР Ребенок хватает игрушку
- РЕКiР Ребенок рассматривает игрушки, подвешенные на веревочке
- РЕКiР Держа ребенка вертикально, покачайте его из стороны в сторону
- Разбивающие игры для второй четверти года
  -
  - РЕКiР Болтайте с малышом
  - РЕКiР Ребенок следит и тянется за игрушкой, лежа на животике
  - РЕКiР Положите игрушку перед ребенком
  - РЕКiР Дайте ребенку попрыгать у вас на коленях
  - РЕКiР Ребенок хватает руками надувной мяч
  - РЕКiР Ребенок ловит ваши пальцы
  - РЕКiР Помогите ребенку перевернуться со спинки на живот
  - РЕКiР Помогите ребенку перевернуться на спинку

- РЕКіР Ребенок хватает предметы
- РЕКіР Ребенок приподнимается, лежа на спине
- РЕКіР Ребенок играет в вертикальном положении
- РЕКіР Положите малыша себе на ноги
- РЕКіР Ребенок переворачивается со спины на живот
- РЕКіР Разговаривайте с малышом
- РЕКіР Качайте и кружите ребенка
- РЕКіР Держите ребенка, прислонив его спинкой к себе
- РЕКіР Малыш отталкивается от пола, катаясь на надувном мяче
- РЕКіР Натяните над малышом веревочку с разными игрушками
- РЕКіР Ребенок играет со своим телом
- РЕКіР Платок (слинг) для ношения ребенка

- Развивающие игры для третьей четверти года
  -
  - РЕКіР Называйте предметы
  - РЕКіР Ребенок переворачивается на живот
  - РЕКіР Положите ребенка на себя и покачайте его
  - РЕКіР Ребенок крутится, лежа на животе
  - РЕКіР Развитие мелкой моторики
  - РЕКіР Ребенок держит игрушку над собой
  - РЕКІР Ребенок по-разному захватывает предметы
  - РЕКіР Игрушка в плоской емкости
  - РЕКіР Коробка с отверстием
  - РЕКіР Ребенок берет в каждую руку по игрушке
  - РЕКіР Ребенок перемещается назад
  - РЕКіР Игры с ножками
  - РЕКіР Ребенок тянется к игрушке
  - РЕКіР Ребенок подтягивается, держась за колечки
  - РЕКіР Ребенок опирается на локоть
- КАК РЕБЕНОК УЧИТСЯ САДИТЬСЯ
- РЕКІР Ребенок бросает предметы вниз
- РЕКіР Малыш играет с разными на ощупь предметами
- РЕКіР Малыш играет с лентами

- РЕКіР Малыш сползает с мамы
- РЕКіР Игра в «ку-ку»

- КАК МЛАДЕНЦЫ УЧАТСЯ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ
  -
  - РЕКіР Малыш отталкивается от мамы ножками
  - РЕКіР Ребенок познает причины и следствия
  - РЕКіР Ребенок опирается на возвышение
  - РЕКіР Помогите малышу удержаться на четвереньках
  - РЕКіР Дайте возможность ребенку есть самому, сидя у вас на коленях
  - РЕКіР Ребенок вынимает стаканчики, вложенные один в другой
  - Нужны ли ходунки?
- Четвертая четверть года жизни ребенка
  -
  - Игры, побуждающие к передвижению и вставанию
    -
    - РЕКіР Ребенок встает на коленки
    - РЕКіР Ребенок встает, держась за родителей
    - РЕКіР Ребенок ползает по разнообразным поверхностям
    - РЕКіР Ребенок ползает по наклонной плоскости
    - РЕКіР Ребенок ползает от одного предмета к другому
    - РЕКіР Ребенок проползает под предметами
    - РЕКіР Игра в догонялки
    - РЕКіР Ребенок достает игрушку с возвышения
    - РЕКіР Ребенок играет на небольшом возвышении
    - РЕКіР Ребенок ползает по ступенькам
    - РЕКіР Ребенок встает с опорой
    - РЕКіР Ребенок встает и снова садится
    - РЕКіР Ребенок переносит вес с одной ноги на другую
    - РЕКіР Ребенок забирается на возвышение
    - РЕКіР Ребенок встает, опираясь о стену
    - РЕКіР Табуретка с перекладиной
    - РЕКіР Ребенок стоит с поддержкой
    - РЕКіР Водите ребенка за ручку

- РЕКiР Первые самостоятельные шаги
- РЕКiР Игры, побуждающие ребенка хватать, удерживать и отпускать предметы. Игры для развития речи
- РЕКiР Садитесь за стол все вместе
- РЕКiР Ребенок играет с предметами домашнего обихода
- РЕКiР Называйте предметы
- РЕКiР Ребенок рвет бумагу
- РЕКiР Ребенок наполняет водой разные емкости
- РЕКiР Ребенок наполняет и опустошает миски
- РЕКiР Ребенок играет с ключами
- РЕКiР Ребенок играет с половником
- РЕКiР Ребенок строит башню из двух кубиков
- РЕКiР Ребенок бросает предмет в отверстие
- РЕКiР Ребенок вставляет палочку в отверстие
- РЕКiР Ребенок вкладывает предметы в отверстия соответствующей формы
- РЕКiР Ребенок вставляет емкости одна в другую
- РЕКiР Ребенок играет с пустой коробкой
- РЕКiР Ребенок узнаёт, как обращаться с бьющимися предметами
- РЕКiР Ребенок учится брать и отдавать
- РЕКiР Ребенок надевает на палку различные предметы с отверстиями
- РЕКiР Ребенок строит из кубиков
- РЕКiР Ребенок играет с песком
- РЕКiР Ребенок подражает
- РЕКiР Ребенок вытягивает платок из банки
- РЕКiР Ребенок рисует каракули
- РЕКiР Ребенок повторяет слова и «играет» слогами
- РЕКiР Ребенок рассматривает книжку с картинками

- ЗАГЛЯНЕМ ВО ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА

○ Глава 4. Занятия в группах РЕКiР

- Что дает группа родителям
- Что дает группа детям
- Что такое РЕКiР-курс?

- Если поблизости нет группы РЕКiР
- История развития программы РЕКiР
- Начало РЕКiР в ФРГ

PEKIP: ИГРА И ДВИЖЕНИЕ Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни

Liesel Polinski PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys: Mehr als 100 Anregungen fur das erste Jahr Издательство: Теревинф 2008 г.

Опора на двигательную и познавательную активность младенца в первый год его жизни - ключевое положение Пражской программы "Родители и дети" (PEKiP), которая с середины 70-х годов XX века широко распространилась и по сей день успешно применяется в разных странах.

В книге, иллюстрированной многочисленными фотографиями, представлены двигательные и сенсорные игры, которые способствуют гармоничному развитию младенца. Описываемый в ней подход поможет родителям лучше понимать своего ребенка, преодолевать возникающие трудности, сделает отношения между ними более близкими и теплыми.

Для родителей детей первого года жизни, а также педиатров, психологов и других специалистов, причастных к работе с детьми раннего возраста.

Введение

Дорогие читательницы, дорогие читатели!

Мне бы хотелось, чтобы эта книга вдохновила вас на то, чтобы осознанно и полноценно участвовать в развитии ребенка, чтобы вы вместе проживали трудности, росли и набирались опыта. При этом я обращаюсь не только к мамам, на которых главным образом ложатся заботы по уходу и воспитанию детей, но также и к папам, бабушкам, дедушкам и ко всем, кто близок к младенцу в этот период его жизни. Мне хотелось бы, чтобы все они чувствовали себя вовлеченными в воспитание малыша.

Вероятно, вы уже заметили, что каждый ребенок развивается по-своему, в своем собственном темпе. Возможно, путь вашего ребенка отличается от тех описаний, которые вы встретите в моей книге. Или вы заметите, что соседский ребенок развивается иначе, чем ваш. Это совершенно нормально.

Моя книга – это стремление побудить вас вступить в полноценное общение с вашим ребенком, поддерживать естественный ход его развития, не утратив при этом его своеобразия и уникальности.

Желаю вам и вашему ребенку ежедневно находить друг для друга как минимум 15 минут, не предназначенных для ухода за ним и прочих необходимых дел. Просто для того, чтобы порадоваться друг другу, подурачиться и испробовать предлагаемые мною игры и занятия.

Уже 25 лет я занимаюсь с грудными детьми и их родителями и не перестаю заново восхищаться тем, как точно младенцы умеют показать, что хорошо для их развития и чего они хотят достичь, – при условии, разумеется, что у них есть возможность это выразить.

Благодаря многолетнему общению с семьями, где есть маленькие дети, я научилась целенаправленно наблюдать за малышами и устанавливать отношения с ними и их родителями Не всегда бывает просто понять, что нужно грудному ребенку, но если вы будете внимательно наблюдать за ним, то вне всякого сомнения довольно скоро освоите «язык» младенца.

Структура книги соответствует этапам развития ребенка и приобретения взрослыми родительского опыта. Вначале вы встретите описание реальных ситуаций из жизни семей, где недавно родился ребенок, а также некоторые сведения о развитии и потребностях младенцев. Затем я попыталась наметить пути поиска гармонии между потребностями ребенка и родителей. О самых главных задачах речь пойдет во 2-й и 3-й главах. Я

предлагаю вам различные варианты того, как вы можете сопровождать и поддерживать развитие новорожденного с помощью совместной игры и занятий в повседневной жизни. Благодаря этим играм вы лучше узнаете своего ребенка, а он – вас. В результате можно ожидать, что все разрозненные элементы вашей новой жизни с малышом постепенно придут в гармоничное соответствие, так что игры, общение и повседневные дела составят единое целое.

Пражская программа «Родители и дети» (PEKiP) рассчитана на работу в группах, состоящих из родителей и их детей первого года жизни. Моя книга предоставляет родителям, посещающим PEKiP-группы, возможность восстановить в памяти игры с детьми, о которых они узнали на занятиях. Но так как спрос на группы часто превышает предложение, можно воспользоваться этой книгой для самостоятельных занятий. Начинается книга с теоретической части. Возможно, вы просто пролистаете ее, посмотрите картинки, обратите внимание на выделенные замечания, прочтете описание тех или иных развивающих игр, помеченных эмблемой PEKiP, и попробуете поиграть со своим ребенком или привнесете что-то новое в ежедневный уход за ним. Я искренне желаю, чтобы общение с малышом доставляло вам радость!

Я хочу поблагодарить профессора доктора Кристу Руппельт, от которой я многое узнала о развитии грудных детей и о том, как сопровождать и поддерживать их и помогать родителям. Профессор доктор Ханс Руппельт (1935–1987) оказывал поддержку при работе с PEKiP, сопровождая ее соответствующими научными исследованиями, касавшимися, например, темы общения детей друг с другом, а также многочисленными публикациями, относящимися к работе PEKiP.

Я была рада возможности ускорить распространение этой концепции вместе с группой приглашенных педагогов. Из их числа мне хочется особо отметить Кристину Кронер-Гроберт и Эрику Рох, участие и ценные советы которых придали мне мужества для написания этой книги.

Я хотела бы поблагодарить и моего помощника Бернарда Шие-на, проводившего практические занятия, за то, что он предоставил мне возможность ознакомиться с последними изданиями самых новейших разработок PEKiP, а также весьма помог мне с подбором иллюстраций. Хочется от души поблагодарить фотографа Хорста Лихте, который работал буквально в поте лица. В частности, ему пришлось немало попотеть на съемках в теплом помещении в Пиннеберге, где он фотографировал группу семей, участвовавших в занятиях. Мою

особую благодарность я приношу группе РЕКiР, которая собиралась по утрам в выходной день, что и позволило сделать снимки, необходимые для этой книги. Сердечно благодарю также руководителя семинаров, специализированного педагога Марен Кон и руководительниц РЕКiР-групп евангелического семейного образования Кристину Гарниш-Эк-керт, Пию Томсен-Пот, Мартину Краутц и Андрею Серенсен за то, что они способствовали организации съемок в своих группах.

Совершенно особую благодарность выражаю моим детям: с их помощью я смогла многому научиться; общаясь с их детьми, смогла многое понять о детях вообще. Именно они пробудили во мне интерес к совсем крошечным детям и научили испытывать радость от общения с ними. Я очень благодарна и моему мужу, который неизменно подбадривал меня во время работы над книгой, вопреки всем моим сомнениям и большой нагрузке на основной работе, связанной с новыми публикациями, повышением квалификации групп РЕКiР, а также ведением моей собственной группы.

Лизель Полински

PEKiP: Пражская программа «Родители и дети»

Расцвет популярности программы «Родители и дети» в Германии пришелся на 1973 год. К 2000 году было подготовлено более 2300 руководителей групп PEKiP, из которых более i600 и по сей день активно работают, проводя групповые занятия, в которых родители играют и развиваются вместе со своими детьми. Спрос на PEKiP-группы столь велик, что не все желающие могут принять в них участие.

В этой книге я рассказываю о целях и методах PEKiP и предлагаю свыше i00 развивающих игр, чтобы родители могли поддерживать своих маленьких детей в развитии независимо от какой-либо группы. Программа PEKiP предлагает ситуации, в которых у детей появляется возможность испробовать новое, расширив сферу своих действий и движений. Основные «инструменты» в нашей работе – это наблюдение за детьми, общение детей и родителей между собой, возможность для детей свободно двигаться, устройство помещения и подбор развивающих заданий.

Родители познакомятся с различными играми и занятиями, которые помогут им полноценно общаться с ребенком. Будут показаны пути, которые родители могут пройти вместе, встречаясь и обсуждая сложные ситуации, возникающие в повседневной жизни с малышом и в его развитии.

В 4-й главе вы найдете информацию о том, как работают группы PEKiP. Работа в официально зарегистрированных группах базируется на стандартах и принципах, опирающихся на многолетний опыт и научные исследования профессора д-ра Ханса Руппельта и д-ра Даны Кубани.

Цели Пражской программы «Родители и дети»

1. **Способствовать позитивному развитию взаимоотношений родителей и ребенка.** PEKiP создает условия для построения позитивных отношений между родителями и детьми через совместные переживания, игры, движение, радость общения. Благодаря целенаправленному наблюдению за своими детьми родители будут лучше понимать потребности детей и правильно реагировать на их поведение.

Практическое применение научных знаний и опыта способствует правильному обращению с детьми, а также проявлению способностей самих родителей. Работа в группах начинается уже с 4-6-й недели жизни ребенка и сопровождает развитие младенца в течение всего первого года жизни.

2. **Поддерживать развитие ребенка.** Грудной ребенок может сам показать родителям, в каком ритме, темпе и направлении идет его развитие. Подвижные игры – это активные формы обучения, из которых младенец «формирует» собственную игровую программу в зависимости от своих возможностей и потребностей.

Движение и игра с самого раннего возраста становятся посредниками между ребенком и необходимыми ему для полноценного развития способностями, растущими душевными и физическими силами.

3. **Способствовать обмену опытом между родителями.** PEKiP предоставляет шанс взрослым участникам групп заложить фундамент для создания многих важных воспитательных принципов. В группах происходит интенсивный обмен опытом в области взаимоотношений и развития детей. На основе этого обмена и проживания многих конкретных ситуаций совершенствуются возможности самих родителей.

4. **Поддерживать общение детей друг с другом.** PEKiP предоставляет детям первого года жизни возможность быть вместе со своими сверстниками и впервые налаживать социальные связи в присутствии родителей. Благодаря регулярным встречам возникает доверие не только к родителям, но и к другим взрослым.

Стандарты, определяющие работу в РЕКiР-группах

РЕКiР-группа состоит из 6–8 взрослых и их детей, по возможности одного возраста. Работа в группе начинается с младенцами в возрасте 4–6 недель.

Можно начинать и с детьми более старшего возраста. Развитие детей необходимо сопровождать и поддерживать в течение всего первого года их жизни. Встречи происходят один раз в неделю и длятся 90 минут – до или после обеда; при этом одевание и раздевание младенцев является частью занятий. Всё игровое время дети проводят голенькими. Работу групп следует проводить в достаточно просторном, теплом и чистом помещении. Развивающие игры РЕКiР – основное содержание работы группы.

Они позволяют сопровождать и поддерживать развитие детей, а также передавать знание взрослым деятельно и позитивно, в конкретных ситуациях. В качестве пособия для демонстрации используется кукла. Работа с родителями в РЕКiР-группах может быть продолжена: родительские вечера, встречи отцов, встречи в выходные дни.

Вести группу имеет право только специалист, получивший соответствующий РЕКiР-сертификат.

Глава 1. Новая жизненная ситуация

Я часто слышу от родителей новорожденных детей: «Наша жизнь полностью изменилась, она стала совсем не такой, какой была прежде. Я не могла даже представить себе этого».

Криста *(28лет, зубной техник) рассказывает о себе на одном из занятий в группе: «Мы давно хотели ребенка и были счастливы, когда я наконец забеременела. Но сейчас, спустя несколько дней после рождения ребенка, я совершенно растерялась и уже не знаю, то ли это, к чему я так стремилась. Всё оказалось совсем не так, как мне представлялось».*

Подобные высказывания, равно как и исторический анализ, показывают, что материнская любовь не всегда появляется как некая природная данность; женщины часто внутренне сопротивляются устоявшемуся мифу, что они «прирожденные матери».

Не все могут реально представить себе, каково это – жить с грудными детьми. Может быть, до появления на свет собственного ребенка человеку никогда не приходилось иметь дело с новорожденными. Понимание и родительская отзывчивость приходят к таким людям постепенно, вырастая из повседневного интенсивного общения с ребенком.

Современные родители, к сожалению, часто чувствуют себя одинокими перед лицом ответственности за детей. Так, **Ева** *(32 года)* печально рассказывает:

До появления нашей дочки и моему мужу, и мне самой было совершенно ясно, что он захочет принять в занятиях с ребенком и его воспитании такое же участие, как я. На первые недели он взял отпуск, и мы вместе перестраивали нашу жизнь. Однако, вернувшись к работе, он стал всё больше и больше отдаляться. Теперь он предпочитает заниматься покупками, а не маленькой Сабриной.

Рождение ребенка, как правило, ведет к традиционному распределению ролей, так как матери преимущественно прекращают или прерывают на время свою профессиональную деятельность. Даже в семьях, где супруги прежде поровну делили хозяйственные обязанности, происходит изменение представлений о традиционном распределении ролей. Многие отцы считают своей первоочередной обязанностью обеспечение семье достатка.

Если женщина решает не прекращать трудовую деятельность, то это значит, что ей придется нести двойную нагрузку. При этом дефицит времени приводит, конечно, и к ограничениям в

реализации ее собственных интересов.

Гизела *(34 года, социальный работник) как-то высказалась на одном из родительских вечеров: «Было бы идеально, если бы и отец, и мать были в равной мере в ответе за ребенка и отпуск по уходу за ним могли бы брать пополам. Тогда и работодатели не были бы столь уверены, что, взяв на работу мужчину, гарантируют себе стабильную профессиональную деятельность своего сотрудника. А для женщин в репродуктивном возрасте при таком раскладе появилось бы больше возможностей занять ведущие позиции в своей специальности.*

Это пока лишь мечты о неопределенно далеком будущем. Мы еще далеки от этого, и иногда у меня возникает впечатление, что молодые отцы снова стали меньше ориентироваться на семью и берут на себя всё меньше обязанностей, меньше даже, чем это было в последние годы».

Многие неработающие матери ощущают дискомфорт от монотонности повседневной домашней работы и непродуктивности собственного труда, они страдают от дефицита общения, от финансовой зависимости, от того, что не готовы видеть себя лишь домохозяйкой и матерью семейства. Они считают, что могли бы легче сблизиться с ребенком и лучше заботиться о нем, будь у них больше независимости, возможностей самореализации, шире круг общения.

Для многих родителей невозможность свободно распоряжаться своим временем обременительнее финансовых ограничений. Ведь им необходимо часто и подолгу заниматься маленькими детьми, и их образ жизни сильно меняется.

Раньше, особенно по выисодным., мы редко бывали дома. Мы оба занимались спортом, иногда вместе, иногда – порознь. Мы также часто ходили в кино или в гости к друзьям. Наши друзья, у большинства из которых нет детей, не понимают, что теперь по вечерам мы просто не можем куда-нибудь пойти» **(Эвелин,** *31 год, страховой агент).*

Встречи с друзьями становятся для родителей не столь частыми, как раньше. Теперь им хотелось бы, чтобы с друзьями можно было делиться заботами, опасениями, повседневными происшествиями и радостями, связанными с ребенком.

С рождением ребенка в отношениях мужа и жены появляется нечто новое. Непонимание того, что происходит, часто выражается в недовольстве или ощущении полной потерянности, порождает состояние, которое называют «беби-шок».

Особенно тяжело вхождение ребенка в жизнь семьи происходит в семейных парах, которые прежде вели уединенный образ жизни. Им слишком непривычно, что кто-то постоянно

нарушает их покой.

Опыт показывает: эти переживания могут послужить основой для создания более прочных и близких отношений и возрастания чувства самоценности.

Раньше уикенды принадлежали нам одним. Мы подолгу отсыпались и потом делали только то, что доставляло нам удовольствие. Сегодня всё по-другому. Младенец, конечно, желает, чтобы и по субботам, и по воскресениям, и ночью, и утром его непременно кормили бы грудью, пеленали, качали, словом, ухаживали бы за ним, как и во все другие дни. Из-за этого все наши выгодные начинаются уже не так безмятежно и спокойно. Мне лично это очень мешает. **(Герд,** *33 года, специалист по информатике).*

Бывает, что, став родителями, люди поначалу испытывают разочарование. Интимность в их отношениях как-то вынужденно отступает на второй план, хотя в это время близкие отношения особенно важны. Но женщина большую часть времени ощущает близость и тепло младенца (ведь он совсем недолго может обходиться без ее внимания), и физическая близость с мужем в этот период становится не столь важной.

Воспринимают ли родители ребенка как сокровище, чудо, как благо или только как помеху? Это зависит от многого.

Был ли ребенок долгожданным, действительно «запланированным»? Принимают ли взрослые то, что теперь они еще и родители? Как сложилось их собственное детство? Возникали ли в ходе беременности неожиданные осложнения?

Многие будущие родители думают, что с появлением ребенка их жизнь изменится незначительно. И поначалу им приходится нелегко, ведь нужно учиться жить в новой реальности.

Работающая мама

Желательно, чтобы за младенцем ухаживал кто-то из близких: это важно и давно общепризнанно в странах Восточной Европы. Многие дети в яслях очевидно испытывают эмоциональный дефицит, поэтому в Чехословакии, например, еще в 60-е годы XX века для матерей был введен годичный отпуск по уходу за ребенком. В Германии также с 1980-х годов по закону полагается соответствующий декретный отпуск для тех матерей (или отцов), которые выразили желание сидеть дома со своим ребенком.

С одной стороны, это шаг вперед. Но при этом некоторые матери теряли после декретного отпуска свой профессиональный статус. Или же, сидя дома с ребенком, они с самого начала чувствовали неудовлетворенность и предпочли бы выйти на работу. Другие матери просто вынуждены были работать, чтобы обеспечить семье соответствующий доход. Само понятие «декретный отпуск», употреблявшееся до последнего времени, всегда претило мне, поскольку повседневную жизнь с грудным ребенком едва ли можно сравнить с отпуском. В 2000 году это понятие заменили другим – «родительское время».

Тот факт, что мать выходит на работу, еще ничего не говорит о качестве и характере ее отношений с ребенком. И наоборот – само по себе постоянное пребывание дома не свидетельствует о высоком уровне их близости. Решающее значение имеет внутренняя связь, которая сближает обоих родителей с новорожденным.

С тех пор как моему сыну Томасу исполнилось полгода, я снова начала по выходным, дням руководить семинаром. В это время с Томасом оставался муж. Поначалу я не была уверена в том, что они оба справятся с этой ситуацией. Но постепенно у меня появилось ощущение, что связь между отцом и сыном стала гораздо крепче и глубже. Я могу спокойно оставлять их одних, а придя домой, я счастлива оттого, что могу с полной отдачей и радостью посвятить себя ребенку. **(Лизель,** *30 лет, социальный работник.)*

Не сама по себе длительность физического присутствия матери возле ребенка, а характер их отношений, степень их близости – решающий фактор социального и психического развития ребенка. Чуткое отношение матери к малышу и настрой на материнство больше говорят об отношениях матери и ребенка, чем внешние, поддающиеся измерению признаки семейной ситуации, такие, например, как профессиональная занятость

родителей.

Если за ребенком должен будет ухаживать какой-то посторонний человек (например, няня), нужно, чтобы он знакомился с ребенком постепенно, обретя уверенность прежде, чем мама оставит их одних.

Если вам предстоит решать, стоит ли возвращаться к профессиональной деятельности, необходимо продумать вместе с вашим мужем следующие вопросы:

– Сможете ли вы совмещать материнство и профессиональную деятельность?

– Как отнесется ваш муж к вашему желанию вернуться на работу?

– Готов ли он и сможет ли взять на себя часть нагрузки по ведению хозяйства и воспитанию ребенка?

– Доверите ли вы мужу решение этих задач и принесет ли это вам обоим удовлетворение?

– Как повлияет ваша профессиональная деятельность на семейные отношения?

– Готовы ли вы ограничить свои личные потребности или хотя бы отодвинуть их на задний план?

– Можете ли вы доверить дальнейший уход за ребенком какому-то надежному человеку?

Роль отца

До 1970-х годов при рассмотрении психологического аспекта развития ребенка на первый план выдвигались отношения матери и ребенка, во всяком случае – в начале его жизни. Но в последнее время положение стало меняться. Исследования показали, сколь важно для развития маленького ребенка общение с отцом.

Между тем роль отца в семье стала пониматься и реализовывать-ся по-разному. Особенно после того, как само традиционное представление об отцовской строгости и мужественности стало приниматься не всюду. В наше время часто говорят о так называемых «новых отцах». Роль отца в прежнем понимании не имеет уже превалирующего значения для всё большего числа мужчин. Важной частью жизненного опыта отцов часто становится сопереживание при рождении ребенка и дальнейший уход за ним. По мере возможности многие отцы стали принимать участие и в РЕКiР-группах.

Новое понимание роли отца пробивается в нашем обществе с большим трудом, потому что в этой области заложено еще слишком мало теоретических основ и едва ли имеется достаточный практический опыт.

В старших поколениях всё еще живы стереотипы представлений о роли отца в семье, несовместимые с новыми взглядами. Прежде в научных исследованиях упоминалось о мужчинах лишь как об «отсутствующих отцах». Между тем у грудного ребенка есть реальная потребность в общении с отцом.

С 1970 года взаимоотношения между отцом и ребенком стали предметом наблюдения и анализа. Вскоре выяснилось, что матери и отцы относятся к новорожденному по-разному.

На первый взгляд, отцы внимательнее и больше ориентированы на игру с младенцем. Они больше разговаривают с ним, подражая ему, раньше начинают играть, тиская и обнимая его, легче вовлекают его в игру. Вместе с тем кормлением детей и уходом за ними они заняты намного меньше, чем женщины.

Культурологические и социологические исследования показывают, что дети, с которыми в младенчестве много времени проводили не только мамы, но и папы, легче привыкают к новым ситуациям и незнакомым людям.

Обычно отцы предлагают свою помощь после какого-нибудь праздничного вечера или в свободное время. В часы после ужина и до отхода ко сну они охотно играют с детьми.

Потребности младенцев

Дети, только появившись на свет, сразу же проявляют свою индивидуальность: один младенец с интересом оглядывается вокруг, другой выглядит тихим и сонным. Один более ласковый, а другой – резкий и бойкий. Некоторых детей родители чувствуют и понимают без особого труда. С другими же не получается так легко, и от родителей потребуются специальные усилия.

Карина еще в родильном доме просыпалась каждый раз, как только открывалась дверь или в комнате разговаривали. Это не изменилось и дома. Когда она засыпает или спит, мы стараемся не шуметь.

К шумам Карина очень чувствительна. К этим ее особенностям следует отнестись серьезно: ребенку нужно время для адаптации к жизни в семье.

Младенцы засыпают по-разному. Некоторым необходимо, чтобы их долго укачивали на руках, что для родителей бывает довольно тяжело. А какие-то дети засыпают только возле материнской груди. Кому-то, чтобы заснуть, достаточно колыбельной песенки, кому-то нужно, чтобы мама или папа приласкали их, поговорили с ними. Другим детям помогает, если они ощущают возле себя запах матери. Можно положить им в кроватку майку или рубашку, которую вы носили. Может быть, ваш младенец будет лучше засыпать в затемненном помещении.

Некоторые дети с помощью плача избавляются перед сном от напряжения и страхов.

Моя дочка Алика плачет во сне. Но не проходит и пяти минут, как она засыпает. Поначалу я ее сразу же вынимала из кроватки, как только она заплачет, хотя и знала наверняка, что девочка очень утомлена. Но каждый раз, когда я укладывала ее снова, она начинала плакать еще сильнее. И я заметила, что этот процесс раздражает и возбуждает ее. С тяжелым, сердцем я стала пережидать, и через короткое время она прямо посреди крика умолкала, переставала плакать и засыпала. Это и сейчас всё еще так. Ее крик длится не более трех-пяти минут. **(Марианна,** *35 лет, медицинская сестра.)*

Мы можем наблюдать у малышей два стадии сна:

В спокойной стадии сна лицо ребенка расслабленно, спокойно, веки закрыты и неподвижны. Кроме того, при редких вздрагиваниях или легких движениях рта тело остается неподвижным. Младенец находится в состоянии полного покоя, дышит равномерно.

В активной стадии сна глаза ребенка обычно также закрыты.

Но время от времени он моргает, у него двигаются ручки и ножки, а иногда и всё тело. Дыхание неравномерное и несколько более частое, чем в стадии спокойного сна. Мы видим, как на лице ребенка отражается его душевное состояние: он улыбается или морщит лоб, внезапно делает жевательные или сосательные движения. Эта стадия повторяется каждые 30 минут. Просыпанию в большинстве случаев предшествует активная, а не пассивная стадия сна.

Состояние сонливости, вялости служит переходом между бодрствованием и сном. ([4]. с. 37)

Дети не только засыпают, но и просыпаются по-разному. Один ребенок немедленно начинает кричать, так как после долгого «одиночества» во время сна ему хочется, чтобы кто-то занялся им. А другой, проснувшись, сначала лежит в своей кроватке спокойно и лепечет что-то сам себе, прежде чем ему потребуется общество.

Нечто подобное происходит и тогда, когда мы утешаем детей. Одних достаточно просто взять на руки. Другим же нужно длительное и интенсивное внимание. Они хотят, чтобы их поносили на руках туда-сюда, и только после этого успокаиваются.

Характер движений младенца помогает нам понять его настроение, т. е., буквально, «что им движет». Со временем вы ближе познакомитесь со своим ребенком и вам будет несложно почувствовать тончайшие нюансы его поведения и настроения, понять, что ему сейчас нужно.

Моя вторая дочь почти не плачет. Даже тогда, когда она голодна. Она становится беспокойной и энергично сучит ножками. Так я понимаю, что настало время кормления.

Эта мать правильно интерпретирует внешнее выражение потребностей своего ребенка и идет ему навстречу, не дожидаясь более сильных проявлений.

Что ребенок сообщает нам сейчас с помощью движений:

Он устал?

Он голоден?

Настало время поиграть?

Активно ли он воспринимает окружающий мир?

Испытывает ли потребность в движении?

Может быть, у него что-то болит?

Процесс кормления тоже протекает у детей по-разному. Один младенец выпивает свою норму залпом, и это удается ему прекрасно. Другой, сделав то же самое, страдает потом от боли в животе – в желудке образуется много воздуха. Во время кормления ему нужно время от времени срыгивать. А есть дети,

которые сосут медленно, старательно и непрерывно или же сами делают паузы и смотрят на маму.

Некоторые младенцы страдают от колик или других недомоганий. Причиной этого может быть еще не вполне развитая система пищеварения. В таких случаях помогают разные средства. Часто помогает отвар фенхеля или увеличение подвижности. У многих малышей боль проходит, если их кладут на живот или носят в таком положении. Хорошо помассировать животик. Многие дети любят барахтаться голышом, болтая руками и ногами. Часто ребенок успокаивается, если мама с ним на руках попрыгает, сидя на большом мяче.

Но так или иначе, назвать универсальное средство для избавления ребенка от колик в первые три месяца жизни никому еще не удалось. Возможно, вашему ребенку не поможет ни одно из предложенных средств. Попробуйте найти что-то свое и не забудьте также позаботиться о собственном покое. Нас может утешить, что грудные дети, которые много плачут, особенно хорошо развиваются благодаря дополнительному вниманию, которое им уделяется.

Ребенок, страдающий в этом возрасте от колик, чаще плачет и больше занят собой. Его мимика, жесты и звуки в меньшей мере обращены к вам, чем к самому себе. Из-за этого бывает трудно распознать, что же ему нужно.

Если ребенку больно или он плачет по другим причинам, спросите себя: Чем он в последнее время особенно интересуется? Как я могу вызвать этот интерес?

Как я могу привлечь его внимание, чтобы между нами возник контакт?

Вы замечаете, что ребенок понемногу отвлекается от своего недомогания и прислушивается к тихой речи или песенке. Тогда

вы начинаете напевать песенку, которая ему уже полюбилась. Вынимаете его из кроватки, разговариваете с ним, смотрите на него и тем самым привлекаете его внимание. Иногда помогает, если вы поносите его, прижав животом к себе, или помассируете животик. Но даже если плач не прекратился, младенцу важно и приятно ощущать вашу близость, сочувствие и желание ему помочь.

Попытайтесь принять своего ребенка таким, какой он есть, со всеми его особенностями и присущими ему сложностями. Если вы не можете больше слышать его крик, обратитесь к помощи близких. Спокойно передоверьте малыша на время вашему мужу, дедушкам-бабушкам или друзьям, которые знакомы с ним и будут рады позаботиться о нем. Сделайте так и в том случае, если вы сами еще ослаблены после родов и ощущаете перегрузку, непрерывно занимаясь с младенцем. Наберитесь сил, побыв немного без ребенка.

Не считайте себя плохими родителями оттого лишь, что ваш ребенок не такой упитанный бутуз, как у соседей, и не напоминает младенца из рекламы. Но попытайтесь поговорить с другими родителями о ваших переживаниях, трудностях и о том, что иногда вам необходимо побыть без ребенка. Наверное, вы приобретете опыт, аналогичный тому, который родители получают в наших РЕКiР-группах, где все они сразу же рассказывают друг другу о своих опасениях и неуверенности, обсуждают, всегда ли они хорошо обращаются с ребенком, правильно ли ухаживают за ним.

Тем самым снимается напряжение, возникающее от желания всегда и всё делать для новорожденного правильно.

Всё ли мы делаем правильно?

– Когда родители в сложной ситуации предпринимают что-либо, опираясь на свою интуицию, то найденное таким образом решение чаще всего оказывается правильным.

– Родители могут дать своему ребенку именно то, что ему нужно.

– Когда мы разговариваем с младенцем, наше внимание должно полностью принадлежать ему. Ведь стоит отвести взгляд в сторону, и ребенок теряет интерес к общению.

– Родители ведут постоянный «диалог» со своими детьми и учатся чувствовать и понимать их внутренний мир.

Эти тезисы могут ободрить вас, подтвердив, что вы, доверяя интуиции, можете найти верный подход к своему ребенку.

Когда ребенок плачет, это не означает, что с ним что-то не так. Попробуйте понять, чего бы ему хотелось именно в этот момент.

Важной потребностью младенца является его желание играть со взрослыми. Без должного внимания к этому ребенок отстает в своем развитии. Но и в желании добиться внимания у детей существуют различия.

Одни ищут интенсивного, но непродолжительного внимания. Другим просто приятно лежать вблизи родителей и слышать их голос. Для некоторых детей общение довольно быстро становится чрезмерным, и они начинают избегать его, уходя от зрительного контакта и отворачивая голову. Другие никак не могут наиграться, и сколько с ними ни играй, всё мало.

Многим детям очень важно контактировать с разными людьми, чтобы воспринимать различные голоса, мимику, жесты.

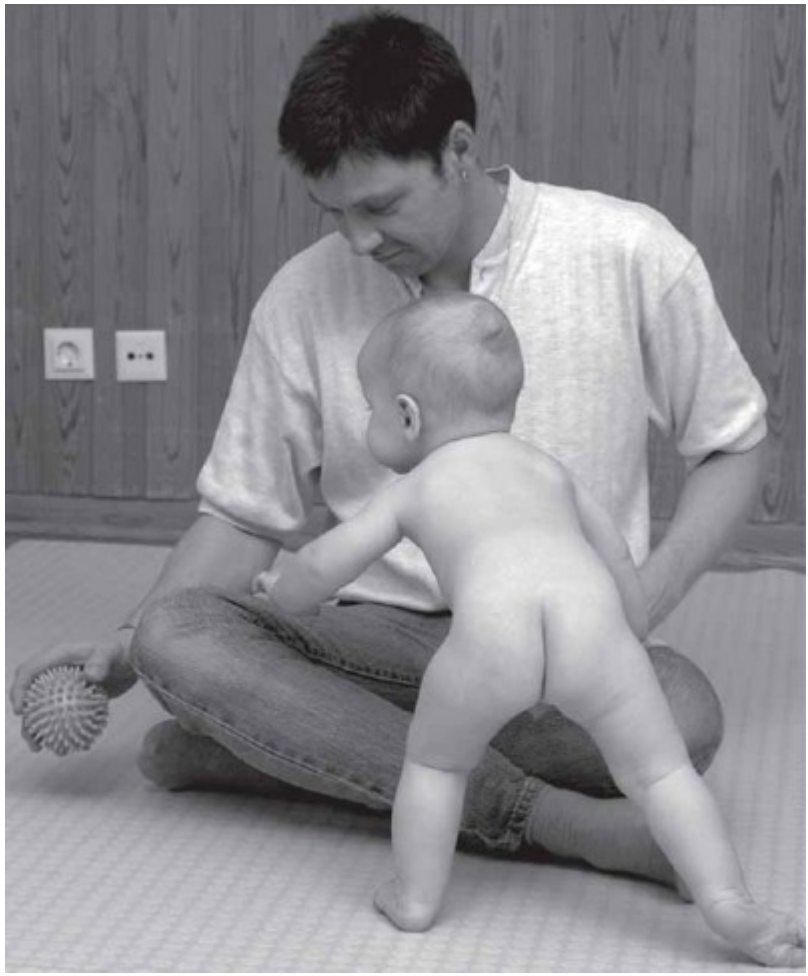
У разных детей потребность в близости с другими людьми может сильно различаться. Бывает трудно справляться с ребенком, который не любит ласки. Но большинству нравятся прикосновения родителей. Если же у вашего младенца по какой-то причине раздражена кожа, пусть это не станет препятствием для того, чтобы погладить и приласкать ребенка.

Со временем вы поймете, что приятно вашему ребенку. Но прежде всего не стоит опасаться, что, обнимая и тиская младенца, вы избалуете его. По мере взросления ребенок будет учиться понимать, что не все его желания исполняются всегда и сразу.

Поиск гармонии

Когда наша Свеа была еще совсем маленькой, я всегда заново пеленала ее, если она плакала. Моя мама часто говорила мне, что малышам неприятны мокрые пеленки. Однако через несколько дней я заметила, что проблема Свеа не в этом, ибо она продолжала плакать и в чистых пеленках. Когда я понаблюдала за ней внимательнее, то увидела, что одновременно с плачем она корчится, выгибается. И я начала легонько массировать ей животик. Она расслаблялась и переставала плакать.

Важно, чтобы родители, замечая, что нужно детям, могли приблизить их к желаемой цели. Первое взаимодействие происходит, когда взрослый откликается на спонтанное поведение младенца. Так развивается диалог, и время от времени в нем появляется что-то новое. При этом ребенок сам устанавливает временные рамки и показывает взрослым, когда сделать паузу, а когда он снова рад продолжению «беседы».



Ход первых опытов общения зависит в основном от реакций новорожденного. При этом важную роль играет, например, то, что мама и ребенок смотрят друг другу в глаза. Большое значение для возникновения близких отношений между матерью и младенцем имеет кормление грудью, а также общение и ежедневный уход.

Очень важны повторяющиеся в течение дня ситуации успешного общения с ребенком, в которых каждый день будет появляться что-то новое.

За многими детьми поначалу ухаживают несколько взрослых. Ребенок, постоянно и живо взаимодействующий с отцом, всегда рад поиграть с ним. Ведь в их отношения отец привносит что-то свое. Возможно, младенец охотнее поиграет с папой, но предпочтет, чтобы спать его укладывала мама.

Многие матери страдают от того, что целый день проводят с ребенком, почти не имея свободного времени. Они хотели бы хоть на пару часов освободиться от этой круглосуточной работы. И

хотя они целый день проводят дома, у них не всегда получается совмещать домашнее хозяйство с уходом за ребенком. В таком случае имеет смысл поговорить с близкими и подумать, кто еще мог бы подменять маму в качестве няньки.

Вначале, когда муж пеленал нашу Николь, она часто тут же снова была мокрой – пеленание получалось у него не очень-то ловко. Первые разы мне приходилось пенять ему на это. Но когда я увидела, что он стал избегать пеленания, я примолкла. И вскоре у мужа появилась в этом деле хватка не хуже, чем у меня **(Анке,** *28 лет, медсестра).*

Для того, чтобы младенец хорошо развивался, ему необходимы:

1. Забота и уход.
2. Постоянное внимание.
3. Разнообразное побуждающее влияние со стороны близких.

Вы как родители необычайно важны для вашего ребенка. Чувствуйте это и всё время учитесь постигать, что ему нужно. Со временем вы будете всё тоньше чувствовать и понимать, что кроется за поведением младенца, и делать именно то, что нужно. Если же ему захочется чего-то другого, он даст вам это понять. А когда не всё идет гладко, утешайтесь тем, что еще никому не удавалось пройти этот путь без ошибок.

Совместное преодоление трудностей первых самых утомительных и тревожных месяцев – это возможность сплотить вашу семью.

Беседы родителей в группах помогают многим. Например, в РЕКiР-груп-пе матери (и отцы) открыто обсуждают друг с другом подобные вопросы и ситуации.

Глава 2. Поддерживайте развитие ребенка

Развитие младенца

Уже в утробе матери ребенок – активное существо: он двигается, сосет пальчики и слышит всё, что происходит вокруг него. И на этом этапе жизни он набирается опыта и разнообразных впечатлений. Основной звучащий в его жизни тон – это биение сердца матери. Исследователи изучали новорожденных в грудничковых отделениях яслей, детских и родильных домов. Младенцам проигрывали записанные на магнитофонную пленку звуки биения человеческого сердца. Выяснилось, что дети развивались лучше, если они слышали биение сердца своей матери. Они больше ели, лучше спали, спокойнее дышали, меньше кричали и реже болели.

Первый год жизни особенно важен для развития ребенка. С момента рождения начинается процесс его приспособления к жизни вне утробы, процесс, который часто дается ему нелегко и который нам следует поддерживать, чутко прислушиваясь к ребенку.

Новорожденные учатся правильно дышать, регулировать температуру своего тела, сосать при кормлении и глотать не захлебываясь. Для некоторых детей такая нагрузка на первых порах чрезмерна. Они легко раздражаются, быстро возбуждаются, не могут сами успокоиться, и их никто не может утешить. На различные шумы младенцы также реагируют по-разному. Приспособление детей к окружающей среде требует от них некоторых достижений: например, умения согласовывать и сочетать непроизвольные движения тела с произвольными, т. е. намеренными. С возрастом ребенок всё лучше умеет осознанно управлять своими движениями, и ему требуется всё меньше компенсирующих «лишних движений». Он делает лишь то, что необходимо ему для достижения устойчивого положения. У ребенка расширяются возможности восприятия, он учится устанавливать отношения с другими людьми и держаться в вертикальном положении.

Я присутствовал при рождении Томаса и был потрясен самим моментом появления на свет маленького человека. Да, конечно, это мой сын. Вместе с огромной радостью я ощутил страх: здоров ли он, будет ли он нормально развиваться? **(Уве,** *31 год, социолог)*.

Подобные вопросы многие родители задают себе задолго до рождения ребенка.

Нечто подобное мы переживаем и после его рождения: всё ли у него «на месте», достаточный ли у него вес и рост? Нам очень важно, чтобы акушерки, медсестры и врачи признали, что у

ребенка «всё в норме».

Так это и продолжается в течение всего первого года жизни. Каждый положенный регулярный визит к детскому врачу, наблюдающему малыша, наполняет нас естественной гордостью за ребенка и вместе с тем успокаивает нас, если врач определяет, что ребенок может всё, что ему «положено» в этом возрасте.

Сначала заключение о том, что наш ребенок соответствует возрастным нормам, дают люди, стоящие несколько в стороне от него, – врачи, наши матери и тети. Нередко их «вердикт» смущает нас, сбивая с толку и подчас вызывая ощущение беспомощности. Или же, наоборот, вопреки их суждениям мы находим, что наш младенец всё равно хорош такой, какой он есть, мы любим его таким.

Система контроля за развитием ребенка имеет как позитивные, так и негативные стороны: контроль определяет слабые звенья в цепи развития и при этом несколько ограничивает сферу наблюдения за ребенком. Регулярные визиты к специалистам помогают выявить нарушения, на которые в первые месяцы жизни младенца можно повлиять терапевтически, приложив сравнительно небольшие усилия. Тем самым регулярный контроль предотвращает развитие тяжелых осложнений. Так же обстоит дело и с проблемами, возникающими во время родов или вскоре после них (например, кислородное голодание или асфиксия могут стать причиной нарушения сенсорной интеграции и развития двигательной сферы). Раннее выявление, грамотное и чуткое сопровождение развития ребенка во многом сводят на нет влияние неблагоприятных факторов. Пока мозг ребенка еще растет (период его наиболее активного роста приходится на первые пять лет жизни), повседневная жизнь малыша и всей семьи может строиться таким образом, чтобы поддерживать и направлять его развитие. Это поможет родителям без страха думать о будущем и радоваться настоящему. Шаг за шагом ребенок учится мобилизовывать все свои скрытые возможности для преодоления трудностей и развивать тем самым в себе позитивное ощущение жизни.

Негативная сторона ведения контроля за развитием ребенка проявляется, если родители постоянно мечутся между установленным «календарем развития» и собственным младенцем, переставая видеть индивидуальное в своем ребенке и постоянно сравнивая его достижения с нормативами. Такой подход угнетает и порождает страх; это приводит к поиску всё новых «экспертов» и всё новых книг – руководств по развитию детей. В конце концов родители настолько «заучиваются», что уже не могут воспринимать свое дитя во всей его уникальности, видя

в нем только бледное соответствие «норме».

Найти золотую середину между двумя крайностями: «дети растут, как трава» и «дети нуждаются в постоянном контроле развития» совсем не просто.

Что такое развитие? Моему пониманию соответствует представление об этом Инги Боденбург:

«Весьма полезным может оказаться определение понятия „развитие“, сформировавшееся за сравнительно короткий период существования психологии развития человека, но, тем не менее, довольно быстро ставшее общепринятым:

«Развитие – это ряд связанных между собой изменений, происходящих в определенные периоды жизни человека и обусловленных созреванием и ростом организма, приобретением человеком жизненного опыта».

На основании этого определения можно предложить схему наблюдения за развитием ребенка и критерии его оценки.

1. Внутренние и внешние изменения происходят не у всех детей в одном и том же возрасте, но в аналогичной последовательности и базируются друг на друге.

2. Каждый ребенок по мере развития приобретает одну за другой разные способности, возникновение которых зависит от трех взаимосвязанных факторов:

– *биологические изменения* (рост скелета, дифференциация нервной системы, взаимодействие различных органов и их функций, изменения в гормональной системе и т. д.);

– *требования окружения* (родителей, братьев и сестер, детского сада, соседей);

– *собственные ожидания ребенка, его потребности и побудительные мотивы.*

Черпая из этих источников стимулы для развития и одновременно реагируя на предъявляемые требования (принимая или отвергая их), ребенок развивается дальше. Он всё время активно взаимодействует с миром. Его организм откликается именно на те побуждения извне, которые способствуют дальнейшему развитию. В то же время сам ребенок, обретая новые возможности, активно влияет на окружающий мир. Меняясь под его воздействием, он сам при этом изменяет мир.

Подобный взгляд на развитие ребенка позволяет так определить роль родителей, воспитателей и врачей: они побуждают младенца к развитию, а не формируют те или иные процессы по своему вкусу. Они задают ребенку вопросы, создают проблемные ситуации, заинтересовывают его, принимают в нем участие и разделяют с ним трудности, поддерживают его намерения и смотрят на мир «его глазами», создавая тем самым

многомерную, богатую побудительными мотивами картину окружающего мира. Всё это способствует тому, чтобы младенец хорошо развивался и обучался. Они не заявляют ребенку: «Я знаю, что для тебя хорошо и что плохо» и не навязывают ему своих рецептов и руководств к действию.

Дети сами обращаются с вопросами в соответствии с теми возможностями, которыми наделены в данный момент. Ответы на эти вопросы постепенно поднимают их на следующую ступень развития. При этом период спокойствия и уверенности в себе подчас сменяется полосой поиска, беспокойства и неуверенности. И каждый период уравновешенности и удовольствия от вновь приобретенных навыков – результат предшествующей фазы неуверенности и неуравновешенности.

Чтобы развиваться, детям необходимо чуткое сопровождение, а не отжившие учебные программы. Они сами рвутся к тому, чтобы испробовать, испытать и использовать свои новые возможности. Это относится ко всем детям, в том числе – к детям с нарушениями развития.

Очевидно, что все люди решают задачи развития, каждая из которых имеет смысл сама по себе и подготавливает переход на более высокую ступень». ([1], с. 86–88.)

Развитие включает в себя процессы созревания, роста и обучения. Тело новорожденного некоторое время повторяет привычное положение в утробе матери; постепенно оно распрямляется и вытягивается.

Развитие ребенка происходит:

1. Изнутри наружу.

2. От головы к ногам.

3. В чередовании освоения асимметричных и симметричных движений.

К пункту 1 : Первое, чему учится младенец, – пользоваться своим ртом, потом глазами, позднее он поворачивает голову, следя за различными предметами. В дальнейшем он «обнаружит» свои плечи, руки, ладони рук и наконец пальцы, стараясь схватить и удержать ими различные предметы.

К пункту 2: Развитие идет дальше – ребенок учится поворачивать свое туловище, затем двигать ногами и ступнями ног. Лишь на втором году жизни младенец обучается сознательно сжимать и растопыривать пальцы ног.

К пункту 3: Поначалу ребенок двигается главным образом асимметрично, стараясь обрести устойчивое положение. Затем он оставляет свое надежное положение, чтобы, балансируя туловищем, привести его в срединное (т. е. симметричное) положение. Он тянется к середине сперва одной рукой, а потом

обеими. Как следующий шаг ребенок вновь выбирает асимметричное движение. Он поворачивается на бок, а потом на живот (т. е. вновь возвращается к симметричному положению) и т. д.

Согласно концепции доктора Ярослава Коха, на основе которой разработаны игры программы PEKiP,...

Движение – одна из важнейших форм выражения физического и психического развития ребенка ([6], с. 415).

На этом основании он предоставлял младенцам как можно больше свободного пространства и разнообразные стимулы, чтобы поддерживать развитие их способностей к движению. Дети играли голенькими в больших теплых помещениях, чтобы одежда не препятствовала движениям и они могли бы реализовать свой двигательный потенциал (например, дотянуться до мячика и схватить его).

Ребенок познает окружающий мир

Способность жить в обществе дети приобретают с помощью взрослых. Ребенок должен осваивать мир, как бы пропуская его через себя, и на первых порах он делает это, «хватая всё на свете».

Мы не хотим создавать детям особый, заполненный яркими игрушками мир без всяких препятствий и острых углов. Напротив, хотелось бы вовлечь детей в наш мир так, чтобы они, находясь поблизости, часто играли обычными вещами, нужными нам в повседневной жизни. Ребенок может приобрести при этом опыт разного рода, в том числе и отрицательный. Например, ощутив боль, малыш узнаёт, что у тумбочки есть острые углы и что подходить к ней надо с осторожностью. Взрослые предоставляют детям возможность накопить подобный опыт.

С самых первых дней младенцы способны выразить свои потребности и ищут возможности их удовлетворения. В этом отношении нам следует доверять детям, полагаясь на их «компетенцию». Если ребенок чувствует себя некомфортно, он всегда заявляет об этом. Постепенно родители начинают тоньше и точнее истолковывать поведение младенца и давать ему именно то, что действительно нужно.

Каждый человек – мужчина, женщина или ребенок – может установить с малышом контакт. Не надо бояться, что вы делаете это неправильно – в большинстве случаев ваши опасения беспочвенны. Наиболее естественно и верно ведут себя люди, которые подолгу ухаживают за новорожденным.

Сначала ребенку требуется как можно больше близости. Доверие к миру становится устойчивой частью его «Я», если младенец растет в такой атмосфере, где он чувствует себя эмоционально защищенным. Необходимо, чтобы он мог на нас положиться. Мы для детей – проводники реальности и надежности бытия, мы побуждаем их к активности. Дни младенца проходят в ритмичном чередовании сна, кормления, отдыха и игры в соответствии с его потребностями, и постепенно в нем развивается личность, полная любознательности и желания общаться.

Ребенок активен с самого момента рождения. Например, он ищет глазами предметы, которые можно рассматривать.

«Наш Маркус, когда лежит в кроватке, всегда поворачивает голову в одну и ту же сторону. Я боюсь, что он развивается односторонне», – озабоченно рассказывает на родительском вечере **Регина** *(33 года, учительница).*

Действительно, многих младенцев вначале сильно

привлекает свет, и они смотрят в сторону окна. Поменяйте его положение в кроватке, и он в поисках источника света повернет головку в другую сторону. Если же ребенок спит в глубокой колыбели, вынимайте его оттуда, когда он бодрствует, чтобы ему не приходилось всё время разглядывать одни только стенки. Повесьте над колыбелькой легкие игрушки, чтобы, когда младенец проснется, ему было чем развлечься.

Создавая ребенку разнообразные игровые ситуации соответственно его возможностям и интересам, вы пробуждаете в нем желание самостоятельно открывать для себя окружающий мир.

Игры, способствующие физическому и душевному развитию ребенка, установлению близких связей с другими людьми, могут быть очень простыми. Но будьте внимательны, не предлагайте сразу слишком много. Предоставьте ему возможность увлеченно и долго поиграть с одним предметом или побыть в одной ситуации. При этом непременно учитывайте и уровень развития ребенка, и предыдущий опыт, и его индивидуальные особенности.

Карина долго играет с погремушкой, лежа на животе. Она ее роняет и оглядывается по сторонам. А когда я показываю ей что-нибудь другое, она демонстративно отворачивается **(Брунгильда,** *27лет, киоскер).*

Учтите, что Карина уже проделала определенную работу, пока ее внимание было сконцентрировано на погремушке. Теперь ей нужно немного покоя, чтобы усвоить этот опыт. Через некоторое время она сама решит, взять ли ей снова погремушку, заняться чем-то другим или вообще отдохнуть, сделав перерыв в игре.

Не нужно предлагать ребенку ничего сенсационного, экстраординарного; наблюдайте за тем, чем ему важно заняться в данный момент. Таким образом маленький человек учится самостоятельно принимать решения....

Дайте ребенку возможность самому делать то, что он уже умеет.

Когда мы одеваем или раздеваем новорожденного, мы говорим с ним о том, что происходит в данный момент. Например:

«Анке, вот мы надеваем рубашку, чтобы ты не замерзла. Дайка ручку. Вот это здорово. Теперь другая, – полезай в рукав. Молодец. Всё готово!».

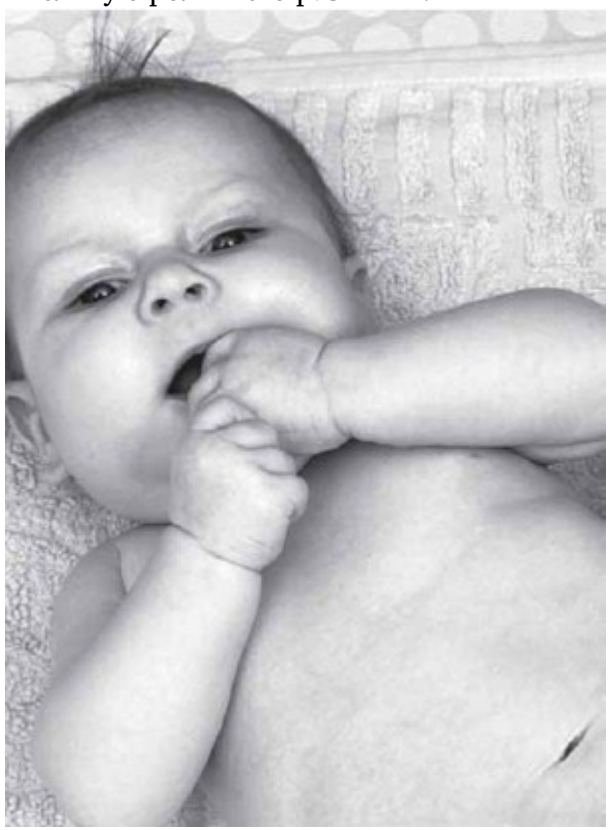
Ребенок сосредоточивается на происходящем и со временем начинает принимать всё более активное участие в подобных ситуациях. Нечто похожее постоянно происходит в повседневной жизни, например во время еды – мы разговариваем с младенцем и

тем самым делаем его соучастником происходящего. Речь ребенка начинает развиваться уже тогда, когда родители впервые заговорят с ним после рождения, и, вероятно, еще раньше, в утробе матери, как только слух позволит ему улавливать ритм и мелодику ее речи....

В каждом ребенке таятся необычайные возможности развития, о которых мы даже не подозреваем ([6], с. 414).

Не так просто найти правильный баланс между выжиданием и побуждением, восприятием и действием. Наберитесь терпения, со временем вы непременно этому научитесь.

Когда ребенок появляется на свет, он уже способен ощущать запахи, видеть, слышать и дышать. Рот и кожа – органы, на первых порах играющие главную роль во взаимодействии с внешним миром. Рот важен не только для приема пищи. Очень скоро ребенок начинает тянуть в рот свои ручки. Позднее, рассматривая погремушку, он хватает ее и тоже отправляет прямо в рот. Предметы, которые мы предлагаем грудному ребенку, должны быть такими, чтобы ему можно было брать их в рот, поскольку в течение всего первого года жизни это играет весьма значительную роль в его развитии.



С первых дней жизни ребенок сильно нуждается в общении.

Наиболее живо новорожденный реагирует на человеческий голос и мимику. Вы, конечно, уже заметили, что когда вы наклоняетесь над ребенком и ласково разговариваете с ним, он откликается на вашу речь, весело болтая руками и ногами.

Нам нужно научиться ждать, пока ребенок определит свой собственный ритм и начнет делать первые успехи.

Постепенно ребенок знакомится со своим телом. Поначалу он даже не знает, что у него есть ладони, пальчики, руки и ноги со ступнями и что всем этим можно двигать. В моменты его собственной двигательной активности мозг младенца посылает важные импульсы, способствующие образованию целой сети нервных волокон между нервными клетками.

Ребенку необходима близость человека, который с интересом реагирует на его поведение, ласкает его, прижимает к себе и носит на руках. Благодаря телесному контакту, особенно если новорожденный при этом голенький, вы помогаете ему ощутить собственное тело. Это способствует здоровому развитию….

Каждый ребенок развивается в своем собственном темпе.

Если вы хотите поддержать развитие ребенка, нужно помнить, что развитие – это процесс, в котором каждый последующий шаг базируется на предыдущем.

Новые шаги на пути своего развития ребенок начинает совершать тогда, когда он полностью освоил предыдущие достижения. Можно наблюдать три стадии в развитии движения, в какие-то моменты протекающие параллельно, в одно и то же время.

Когда дети по-настоящему овладели каким-то одним навыком, они в то же время совершенствуют следующий по сложности, основы которого смогли освоить когда-то раньше. И одновременно они приступают к одолению еще одной, более сложной задачи.

Этому ребенок учится примерно в три месяца, в положении лежа на животе:

– он умеет опираться на нижнюю часть своей руки (т. е. на предплечье);

– иногда он вытягивает одну руку вперед, чтобы схватить игрушку, но он еще не полностью умеет балансировать верхней частью своего туловища;

– далее он уже пробует опираться только на ладони рук, но часто при этом опрокидывается, так как еще не умеет сохранять равновесие в таком положении.

Когда мы наблюдаем эти стадии развития ребенка:

– мы чаще оставляем его полежать на животе, ведь в этом положении он чувствует себя хорошо;

– пока ребенок лежит на животе, мы протягиваем ему игрушку – так он будет учиться сохранять устойчивое положение, хватая что-либо перед собой;

– чтобы младенец, опрокидываясь, не сделал себе больно, подстилка должна быть достаточно мягкой и поблизости не должно быть предметов, о которые можно сильно удариться.

Получив негативный опыт, ребенок может на какое-то время оставить попытки освоения новой ситуации. При этом важно не упустить, но и не форсировать следующий этап развития. Так, например, он не научится сидеть раньше оттого, что его посадили на качели. Совсем наоборот – это тормозит развитие моторики, поскольку важно прежде научиться садиться из положений лежа на спине и на боку. Преждевременное сидение наносит вред мускулатуре и еще неокрепшим костям....

Никакие вспомогательные средства не способствуют развитию ребенка в той мере, в какой этому помогают внимание и забота любящих его людей.

Что поможет полноценно общаться с ребенком?

Понаблюдайте за своим поведением во время игры с ребенком в свете следующих замечаний:

1. Грудные дети, как правило, лучше слышат высокие голоса.

2. Напевная интонация и повышение голоса могут служить приглашением к игре.

3. Несколько монотонная речь успокаивает ребенка.

4. Акценты в речи. Наиболее важные слова произносятся растянуто, нараспев.

5. Желательно повторять фразы нараспев: «А где же наша Тина?»

6. Зрительный контакт: важно смотреть на малыша и обращаться непосредственно к нему, иначе он будет воспринимать речь как звуки радио.

7. Речь не должна быть сложной – вместо «ты» и «я» говорим: «Мама отнесет Тину бай-бай».

8. Лучше всего новорожденные видят на расстоянии 20 см. Общаясь с ребенком, взрослые интуитивно придерживаются примерно такого расстояния.

9. Язык детей типа «гав&гав» или «ням&ням» – это хорошо. Он содержит упрощения, повторения и преувеличения. Это одна из ступенек на пути к взрослой речи. Со временем необходимость в нем отпадет, и он исчезнет сам собой. Разнообразие оттенков в игре приводит к тому, что ребенок всё более точно выражает свои желания.

Если младенец на опыте убедился в том, что мать всегда откликается на его «зов» (например, может утешить, если он

плачет, или уложить спать, если он устал), то он будет меньше плакать. Ребенок почувствует, что маме важно, чтобы ему было хорошо и будет доверять ей. Если же мать не обращает на него внимания, он всё реже и реже будет пытаться установить с ней контакт.

Мы наблюдаем за младенцем и учимся общаться с ним

Новорожденный, с большой головкой и маленьким тельцем, беспомощный и необыкновенно трогательный, вызывает у нас особое отношение. И дети, и мужчины начинают ворковать с ним, стараясь обратить на себя его внимание.

Ребенок успевает многому научиться еще в утробе матери: например, шевелить губами, открывать глаза, сосать большой палец. И хотя до рождения ему не приходилось ни на кого смотреть, тем не менее, едва появившись на свет, он старательно рассматривает своих родителей. Этот его взгляд имеет для родителей очень большое значение. Обмен взглядами влияет обоюдно: внимательно разглядывая друг друга, родители и младенец создают прочную связь «взрослый-ребенок» – залог благополучия психического развития малыша. Каждый новорожденный ведет себя активно, постигая окружающий мир, и пытается установить с ним собственные отношения. Он делает это инстинктивно, шевеля губами, размахивая руками, разглядывая всё вокруг.

Взрослые обычно реагируют на это восторженно, импульсивно, проявляя повышенный интерес. Благодаря реакции близких ребенок усваивает, что его поступки имеют определенные последствия:

– он закричит – мама придет;

– он лепечет – взрослые радуются.

Со временем он постигает, какой именно эффект производит, например, его крик или лепет. Так возникает доразговорный процесс взаимопонимания и общения.

Исследование общения взрослых с детьми первых недель жизни показало, что интенсивность такого диалога способствует эмоциональному развитию младенцев....

Найдите возможность целиком посвятить ребенку то время, когда он проснулся, бодрствует и нуждается в вашем внимании, хочет поиграть с вами.

Постарайтесь отложить дела на потом. Через некоторое время ребенок опять устанет и заснет.

Что нужно делать, чтобы поддерживать с маленьким ребенком интенсивный контакт:

– в каких-то ситуациях отдавайте ему всё свое внимание;

– принимайте ребенка таким, каков он есть, покажите ему, что вы заинтересованы в общении с ним;

– учитывайте, что умения маленького человека ограниченны, а его навыки пока еще невелики.

Мир грудному ребенку открывается через близких взрослых, через их голос, лицо, тело, исходящие от них тепло и запах. Ребенка побуждают к тому, чтобы он сам приобретал опыт. Способность выражать пока еще неясные, смутные чувства разовьется только при условии, что они становятся частью общения (воспринимаются другими и, «пройдя» через них, вновь возвращаются к ребенку). При этом взрослые должны понимать, что дети, не умея говорить, всё выражают звуками, жестами и мимикой. Если никто не разделяет эмоций младенца, не ценит и тем самым не присоединяется к его переживаниям, чувства ребенка не могут развиваться, становиться более разнообразными и определенными.

Наблюдая, ребенок учится воспринимать, постигать, усваивать и выражать значения чувств – точно так же, как это делают взрослые.

Родители служат для своего младенца своего рода зеркалом. Он открывает собственную мимику, глядя на лицо взрослого, и убеждается в том, что он такой же человек. И снова принимается подражать всему, что видит у взрослых. И, словно идя по кругу, продолжает «воспроизводить» то, что увидел на их лице.

Когда я улыбаюсь моему сыну Леннарту, он смеется, глядя на меня, взвизгивает от радости, видя мою улыбку, и весь светится, весь лучится мне в ответ. Он морщит личико в точности так, как это делаю я, когда улыбаюсь **(Биргит,** *33 года, второй ребенок, химик).*

Здесь речь идет о превосходном опыте общения. Мать раскрывается перед ребенком, свободно выражая свои чувства, и дитя вовлекается в эту «игру». Диалог между родителями и детьми всем приносит радость в тех случаях, когда отец и мать воспринимают ребенка всем сердцем и отвечают на его чувства.

Детям нужно видеть глаза взрослого, глядящие в их глаза, и отклик, отражающийся, словно в зеркале, на лице другого человека. Больше всего дети любят улыбающееся лица, но их интерес угасает, если лицо остается неподвижным, как у куклы.

Если женщина почему-либо нервничает, часто бывает недовольна, она передает своему ребенку состояние неуверенности, отчего он становится раздражительным и неуравновешенным. Вы сами наверняка наблюдали нечто подобное у себя или у своих знакомых. Временами возникают такие ситуации, а подчас и целые дни, когда всё идет кувырком, настроение у всех скверное, – и у ребенка, и у его родителей.

Если ребенку уделяют недостаточно внимания и не вникают в

его нужды, он страдает оттого, что с ним никто не играет, и всё хуже и реже выражает свои желания. С другой стороны, если окружающие стараются слишком ускорить развитие новорожденного, едва ли он сможет стать самостоятельным.

Насколько чутки вы по отношению к своему ребенку? Ответьте сами себе на несколько вопросов:

– Смотрит ли он на меня?

– О чём мне говорит выражение его лица?

– Пытается ли он отвечать мне звуками голоса?

– Потянется ли он ко мне, желая прильнуть, прикоснуться?

С возрастом, общаясь с близкими людьми, ребенок учится выражать себя всё более разнообразно, что способствует взаимному обогащению малыша и родителей.

Что младенец использует для самовыражения?

– Он плачет от дискомфорта или недомогания.

– С помощью мимики и жестов он общается.

– Он внимательно смотрит вам в глаза и издает те или иные звуки, если хочет выразить что-то более определенное, особенное.

Как проявляет заинтересованность в общении взрослый?

– С помощью использования «детской» речи.

– Проговаривая вслух то, что делает ребенок, и, повторяя это или рассказывая, открывает ему, как устроен мир.

– Настраиваясь на то, что занимает младенца в этот момент, на его поведение.

Рассмотрим такую ситуацию:

Лара поспала с 10 до 11 часов, потом мама покормила ее. Дочь «заговорила», и по звукам голоса мама поняла, что Лара хочет, чтобы ее взяли из кроватки. Когда мама подошла, девочка просияла, заулыбалась и протянула к ней ручки. На пеленальном столике, радостно брыкаясь, она пытается схватить маму. Маме ясно, что дочке очень хочется поиграть. Но ей-то надо готовить ужин: муж вот-вот придет с работы. И она находит выход: укладывает девочку прямо на полу в кухне, подстелив одеяльце. Лара при этом что-то лепечет, мама ей отвечает и так какое-то время они «беседуют». Но вот в голосе девочки появляются нотки недовольства. Мама подходит к дочке и переворачивает ее с живота на спинку. Лара снова довольна, ей просто нужна была перемена. Однако вскоре она опять начинает «звать» маму, переходя на крик. Салат еще не совсем готов, но Лара уже плачет в голос. Маме приходится подсесть к ней. Девочка сияет, она играет вместе с мамой. Но вот приходит папа и застает обеих, играющих на полу кухни. Приходится самому заканчивать готовку. Потом отец сажает Лару на колени, она счастлива, ест вместе с ним, играет с папой какое-то время. Но вскоре ее

движения становятся замедленными, лицо сонным. Тогда папа несет ее в кроватку, напевая песенку, и Лара засыпает....

Работа никуда не денется, если ты покажешь ребенку радугу. А вот радуга не будет ждать, пока ты закончишь работу.

В этой семье не всегда всё проходило так гладко. Раньше для матери на первом месте была готовка, а уже потом – Лара. За это время девочка успевала так накричаться, что не могла успокоиться до самого прихода отца. От ее криков нервы матери бывали на пределе, а Лара, наоравшись, не могла есть, – так она бывала обессилена.

Обсудив ситуацию, родители решили, что сейчас, в первые месяцы жизни ребенка, на первом месте должны быть интересы и потребности дочки. Постепенно она будет расти и станет больше понимать, и положение изменится. К такому выводу родители пришли, посвятив дочке довольно много времени и внимательно наблюдая за ней.

Уделяйте наблюдению за ребенком достаточно времени. При этом обращайте внимание на то,

что младенец делает руками;

что выражает его тело;

какие он издает звуки;

куда он смотрит.

Отвечайте на поведение ребенка и продолжайте наблюдать: то ли это, что ему нужно?

В детско-родительских группах РЕКiР большое значение придается наблюдению за детьми, а также тому, как взаимодействуют дети и родители. Одна из моих коллег, Дана Кубани, проводила исследование поведения родителей в РЕКiР-группах по отношению к своим детям. Она установила, что по окончании курса занятий участники стали обращаться с малышами более внимательно и чутко, чем в начале работы в группе.

В группах РЕКiР мы подолгу наблюдаем за детьми и играем с ними.

Пять шагов, обеспечивающих успех совместной игры (по Ярославу Коху):

1. Мать, наблюдая за ребенком, предлагает ту игру, которая, как ей кажется, наиболее желанна ему в этот момент.

2. Она наблюдает за его реакцией.

3. Интерпретирует ее.

4. Решает, как ей поступить в ответ на реакцию ребенка.

5. И действует, не теряя времени.

В РЕКiР-группах папы и мамы учатся, играя, предлагать своим детям занятия, которые позволяют определить уровень развития

ребенка.

Жизнь – это движение с самого начала

Первые игры с младенцем

Жизнь выражается в движении. В первые недели жизни новорожденному присущи рефлекторные двигательные реакции, которые крайне важны в этот период, так как при прочих благоприятных условиях обеспечивают жизнеспособность ребенка.

На разнообразные внешние и внутренние раздражители новорожденный первое время реагирует с помощью своего нейрофизиологического «оснащения», т. е. рефлекторно. Благодаря этому младенец с первых дней жизни активно взаимодействует с внешним миром. Воздействие окружающего мира человек воспринимает и ощущает всем телом. Эти впечатления накапливаются, оцениваются, упорядочиваются.

«Рефлекторная» двигательная модель очень быстро заменяется произвольно управляемыми движениями. Тем самым ответы, которые ребенок дает на раздражения, поступающие из окружающего мира, становятся всё более осмысленными.

Маленький человек радуется и чувствует себя хорошо, если во время бодрствования, когда он активен или спокоен, может с помощью движения взаимодействовать с миром. Игры, включенные в программу РЕКiР, выстраивают на каждом этапе развития ребенка мост, соединяющий его с дорогими ему людьми и ближайшим окружением. Вы сами можете легко представить, как утомительно, как трудно бывает, если приходится застыть неподвижно в тот момент, когда так хочется подвигаться!

Нечто похожее происходит с новорожденным, когда он стремится освоиться в этом мире и познать его с помощью данной ему способности к движениям, но внешние условия не позволяют этого сделать. Ярослав Кох в беседах с родителями предлагал им строить совместную жизнь с ребенком, руководствуясь девизом: «Прочь из кроватки! И побольше движения!».

Положитесь в играх с младенцем на его «компетентность». Понаблюдайте: новорожденный уже может отвернуть лицо и отдернуть ручки и ножки, если прикосновение ему неприятно. Подобные устойчивые рефлексы сохраняются у человека на всю жизнь, позволяя избегать нежелательных воздействий.

Иногда за обеденным, столом я даю сыну поиграть ложкой, но не знаю, можно ли это, не повредит ли он себе, ведь он часто начинает давиться, засунув ее в рот.

У грудных детей вызвать рвотный рефлекс очень просто. При попадании в рот какого-то предмета защитная реакция срабатывает надежнее, чем у взрослых, у которых соответствующая рефлекторная зона расположена несколько глубже.

«Если я нежно слегка нажимаю рукой на щечку, пытаясь повернуть Ингу лицом к своей груди, она всегда поворачивается в сторону руки», – рассказывает **Марион** *(34 года, бухгалтер).*

Эта способность дана Инге от рождения: всякий раз, когда младенец ощущает на щеке теплое прикосновение, он поворачивает голову в поисках материнской груди.

Перед кормлением погладьте ребенка по щечке, которая ближе к груди. Так младенец, повернув голову в нужную сторону, проявит собственную активность и получит представление о взаимосвязи событий.

Сосательный рефлекс вы наблюдаете у младенца ежедневно. Эта врожденная способность необходима ребенку, чтобы он мог есть. Однако очень скоро вы сможете наблюдать и «сосание не для питания» – ребенок пробует свои возможности таким способом издавать звуки. И еще: издавая чмокающий звук, младенец сразу же может привлечь к себе внимание тех, кто за ним ухаживает. Возможно, что в этом случае он хочет не есть, а просто поиграть!

Научиться брать в рот и сосать предметы – это задача, для решения которой ребенку понадобится не одна неделя: сосать, видеть и хватать – вот триада взаимосвязанной «модели движений». «Долгосрочная программа» по координации этих действий – важнейший шаг в развития младенца.

Многие игры РЕКiР в первые недели жизни как бы приводят в действие заложенный в ребенке двигательный потенциал, помогают перейти от рефлекторных движений к «осмысленным» и более самостоятельно взаимодействовать с миром.

Возьмем, к примеру, рефлекторное ползание. Вероятно, оно заложено в нас от природы для того, чтобы младенец смог сам выручить себя в кризисной ситуации (холодно, слишком яркий свет, хочется есть). При необходимости голодный ребенок, возможно, мог бы сам подползти к материнской груди.

Уже в первые дни пребывания дома всякий раз, уложив Олафа на середину кроватки или в самую нижнюю часть детской коляски, через некоторое время я обнаруживала, что он притулился головой к верхнему краю **(Беата,** *28 лет, парикмахер).*

Рефлекторное ползание снимает у младенца первых недель жизни напряжение. Ребенок утомляется от усилий и хорошо спит. Некоторые дети вначале чувствуют себя комфортнее, находясь во

время сна в ограниченном пространстве, например в колыбельке, – ведь они так долго жили в тесной утробе матери. Для обычных детских кроваток можно первое время использовать стенки из пенопласта, ограничивающие пространство. Понаблюдайте за ребенком и решите сами, как ему удобнее. Но, вероятно, уже через пару недель он предпочтет спать в более просторной кроватке.

Свою врожденную способность ползать ребенок в результате накопления разностороннего опыта в первый год жизни преобразует в целенаправленное перемещение, подползая туда, куда ему надо, на животе или на коленках. Однако игру в ползание вы можете предложить ему уже в первые месяцы жизни.

РЕКiР Лежа на животе, младенец отталкивается стопами

Положите младенца на живот и приложите ладони к ступням его ног, создавая таким образом опору. Новорожденный будет сгибать и разгибать ножки, пытаясь, преодолевая сопротивление, двигаться вперед.

Если ребенок во время этой игры становится слишком напряженным и обычный для него мышечный тонус восстанавливается медленно, значит, эта игра ему пока не подходит.

Способность опираться на руки при падении вперед дается ребенку не с самого рождения. Только после шести месяцев появляется реакция, с помощью которой дети могут защитить голову, противопоставив что-то силе тяжести: падая, они успевают выставить руки. Зато, в отличие от первых рефлекторных движений, эта реакция сохраняется у человека на всю жизнь. Многие игры, разработанные программой РЕКiР, способствуют развитию у новорожденного этой двигательной

реакции.

Вы можете помочь своему ребенку в сложной работе по координации движений. Один из основополагающих принципов всех занятий, предлагаемых РЕКiР, заключается в том, что напряжение и расслабление сменяют друг друга, чередуясь в правильном ритме. Так и в этой игре, где предлагается смена активности, отдыха и наблюдения:

РЕКiР Младенец хватает протянутый ему палец

Хватательный рефлекс – это врожденный рефлекс. Стоит тронуть внутреннюю сторону ладони, и рука накрепко закроется. И пока раздражение остается, ладонь будет закрыта.

Прикоснемся большим или указательным пальцем к внутренней стороне ладошки ребенка. Он почувствует ваш палец и рефлекторно крепко ухватится за него. Теперь пошевелим немного пальцем. Ребенок держит палец всё так же крепко, теперь в движение приходит вся его рука или даже всё тело.

Наша пятинедельная Мириам со страстью крепко вцепляется мне в бороду. Она держится так крепко, что я с трудом разжимаю ее пальчики. Руководительница РЕКiР-группы посоветовала мне погладить тыльную сторону ее ладони, что я и делаю теперь. Меня всякий раз приводит в восторг то, как быстро она отпускает мою бороду **(Йорг,** *35 лет, социолог).*

Мы предлагаем разнообразные двигательные игры не для того, чтобы сделать из детей спортсменов. В детях заложено всё необходимое для их дальнейшего развития. Остается лишь предоставить ребенку возможность двигаться, учиться находить устойчивое положение (борясь с силой тяжести!) и переходить затем из этого положения к движению, чтобы вновь обрести устойчивость. В следующей РЕКiР-игре ребенок пробует отыскать подобное положение, лежа на спине, а потом тоже перейти к движению. Он совершает при этом трудную работу по координации движений и находит в ней большое удовольствие и удовлетворение. Для младенца это, казалось бы, небольшое достижение означает огромный шаг на пути к самостоятельности.

РЕКiР Младенец упирается ногами, лежа на спине

Положив ребенка на спинку, мы также можем стимулировать сгибание и разгибание ножек, слегка надавливая большим пальцем или ладонью на его ступни. Следите за тем, чтобы движения ребенка исходили от него самого. При этом он через свои ступни не утратит контакта с вашей ладонью и тогда, когда вы отводите руку назад. Если ребенку не хочется больше играть, он перестанет оказывать вам сопротивление.

Если малыш лишь распрямляет ножки, но не пытается их сгибать, значит, эта игра в данный момент ему не подходит.

Чередующиеся движения по сгибанию и разгибанию ног оказывают воздействие на всё тело ребенка. Подобные движения встречаются, когда ребенок ползает, барахтается, ходит или бегает.

Сходные движения младенец демонстрирует, стараясь и лежа освоить как можно больше пространства.

Игры, разработанные в программе РЕКІР для первой четверти года, связаны с врожденными двигательными возможностями ребенка (рефлекторными реакциями) и становятся основой для

поддержки двигательного и сенсорного развития. На деле это выглядит так: ребенок получает возможность двигаться самостоятельно в процессе совместной игры с родителями.

Детям хорошо, когда их носят

Важный исходный пункт в деятельности программы РЕКіР – сформулированная Ярославом Кохом так называемая «гипотеза совместного перемещения».

У различных народов мира женщины во время работы носят ребенка на спине или на бедре. Тем самым они снимают его мышечное напряжение, во многом за счет того, что ребенок, благодаря кожному и телесному контакту с матерью, включается в ее непрестанные движения и ощущает исходящее от нее тепло. Это успокаивает младенца, радует его. Во время бодрствования ему приятнее, чтобы его подолгу носили, нежели оставляли где-то лежать одного.

Как же нужно поднимать новорожденного? Прежде было принято, чтобы родители брали ребенка, предварительно положив его на спинку. При этом очень важно было поддерживать его головку.

Существует простой способ поднимать младенца, при котором он сам принимает в этом активное участие....

Если вы поднимаете младенца, повернув его на бочок, он будет активно участвовать в этом движении.

РЕКіР Поднимайте ребенка из положения на боку

Младенец лежит перед нами на спине. Мы обхватываем обеими руками его спинку и поворачиваем на бок, слегка наклоняя животом вниз, и после этого поднимаем. Сначала приподнимется голова, затем туловище и ножки. При этом мы всегда поднимаем ребенка, предварительно повернув его в ту сторону, в которую он смотрит. В этом положении – на боку – младенец может держать головку с самого рождения.

На первом снимке (с. 63) ребенок слегка наклонен вниз и повернут на бок. На втором он самостоятельно поднял голову, а на последнем его держат, немного наклонив (как бы стремясь положить на живот), так как в этом положении он сможет дольше держать голову.

Если младенец часто смотрит в одну сторону, мы, повернув к нему лицо и глядя на него, побуждаем его посмотреть в другую и при этом приподнимаем его. Важно попеременно поднимать ребенка то через один, то через другой бок. Если же мы каждый раз, поднимая младенца, будем поддерживать ему голову, он не скоро научится ее держать.

Когда вы поднимаете ребенка, лежащего на боку, возьмите его так, чтобы он держался прямо и был слегка наклонен вперед.

Когда вы кладете его на свое плечо, поддерживайте его свободной рукой за спину и за плечи.

Если же вы держите на руке ребенка, лежащего на спинке, поддерживать голову необходимо.

Мы приподнимаем ребенка, лежащего на боку, подходя к нему обычно всегда с одной и той же, более удобной нам стороны. Чтобы он развивался двусторонне, следует поднимать его также и с другой стороны, класть на другое плечо или на другую руку; тогда он учится держать голову прямо, с какой бы стороны его ни взяли. И у ребенка одна рука остается свободной для игры и для того, чтобы схватить что-нибудь. А если он при этом смотрит на вас, то при смене положения он будет активнее и научится смотреть как вправо, так и влево, поворачивая голову.

То, что мы носим грудного ребенка, очень важно ему. Когда мы носим его, прижав к груди, он, засыпая и просыпаясь, чувствует удары сердца, успокаивается и продолжает жизнь в своем ритме. Ведь непрерывный стук материнского сердца означал для еще не родившегося младенца покой, надежность и любовь.

Когда наша Лиза плачет, я беру ее и иду с ней гулять. Я не очень хорошо переношу ее плач. Моя мама предостерегала меня, чтобы я подолгу ее не носила. Мама думает, что я приучу Лизу, и она захочет, чтобы ее носили на руках еще и еще. Этого мне бы не хотелось **(Ева,** *32 года, архитектор)*

С самого начала, когда ребенок еще очень мал, ему необходимо тепло нашего тела. Стук нашего сердца, такой надежный, внушающий малышу доверие, наш голос, запах, наше тепло, сам ритм нашего движения – всё это успокаивает малыша и внушает ему доверие.

Некоторые знакомые говорят, что я избалую Мириам тем,

что беру ее на руки всякий раз, когда она плачет. Но я знаю, что ей больно – у нее колики. Я представлю себе, что мне плохо и так хочется немного участия со стороны мужа, а он вдруг заявил бы: «Ну знаешь! Сегодня я уже брал тебя на руки. Сколько можно! Справляйся уж как-нибудь сама со своими болячками!» – меня бы это очень расстроило. Да к тому же я-то уже взрослый человек, который знает, что не все желания исполняются сразу **(Карин,** *28 лет, продавец)*

Что же чувствует новорожденный? Он ведь не знает, что кто-то подойдет к нему позже. Он ощущает лишь, что в тот момент, когда ему плохо, рядом нет никого, кто мог бы его утешить! Поэтому в первые недели очень важно, чтобы младенец встречал сочувствие всякий раз, когда он ощущает дискомфорт. Попробуйте понять причину его плача. Детский крик тоже может быть разным. Со временем вы станете различать, что с ребенком – больно ему, или он голоден, или просто скучает, и научитесь вести себя соответственно. Не бойтесь, что вы избалуете ребенка тем, что берете его на руки....

В первые недели жизни берите ребенка на руки всякий раз, когда он плачет.

Новорожденного можно назвать «носёнышем», ведь в первое время он растет не среди подобных себе малышей, а прижавшись к телу взрослых. Ношение младенца на руках способствует развитию зрительного контакта, мимики, жестов и речи. Когда взрослые, учитывая возможности ребенка, настраиваются на общение с ним, это приносит прекрасные результаты.

Как вы носите младенца?

Носите ли вы его только на одной стороне? Перекладываете ли в таком же положении на другую руку? Покачиваете ли при этом из стороны в сторону или вверх-вниз? Какой способ ношения больше всего ему нравится? Как другие родители носят своего ребенка?

Если вы слишком «деятельно» носите ребенка, он при этом будет быстро утомляться.

Укладывая младенца, поверните его на бочок и опускайте так, чтобы первыми коснулись кровати ножки, затем туловище и, в последнюю очередь, очень осторожно положите голову. Не убирайте руки сразу, некоторое время подержите их на теле ребенка, ведь он свыкся с вами, и внезапная потеря вашего тепла будет ему неприятна.

Поразмышляйте о том, как лучше носить ребенка, и испробуйте разные возможности. Этим вы можете заняться с первых дней его жизни. Важно, чтобы вы чувствовали друг друга. Приспособьтесь носить новорожденного на свой лад, но так,

чтобы ему было комфортно. Младенец своими движениями приноравливается к вам, т. е. он отреагирует на положение, в котором оказался, когда вы его взяли. В выборе того, как именно реагировать, в первые месяцы ему помогут его врожденные рефлекторные реакции, например захват или отталкивание. Спустя первые три месяца эти способности исчезают. Но имейте в виду, что ребенок, которого мало брали на руки в первые три месяца или носили слишком однообразно, во второй четверти года может почувствовать себя неуверенно при попытках резко разнообразить способы ношения.

Спокойно берите вашего ребенка из положения, когда он лежит на боку и кладите его опять-таки на бок, причем всегда с осторожностью, мягко. И некоторое время еще подержите свои ладони на его теле, чтобы он не испугался.

РЕКiР Носите ребенка на плече

Положите ребенка на левое плечо так, чтобы его голова оказалась над вашим плечом и при этом он мог смотреть. Слегка поддерживайте его под лопатки, создавая снизу нужную опору, чтобы он не опрокинулся и не упал назад.

Многие женщины держат младенца так после кормления, когда ему нужно срыгнуть. Носите ли вы ребенка на правом плече? Когда мы перекладываем младенца с одного плеча на другое, меняется направление его взгляда и высвобождается рука, прежде находившаяся в пассивном положении.

Пройдитесь с ребенком по комнате, наклоняясь то вперед, то назад, или же подвигайтесь туда-сюда, слегка покачиваясь (для лучшего настроения можно делать это под музыку). Вы заметите, что младенец старается двигаться в такт вашим движениями, приспосабливаясь к ним.

Поносив ребенка несколько минут на одном плече, снимите его и, повернув другим боком, прислоните к другому плечу и снова походите по комнате.

РЕКiР Носите ребенка спиной к своему животу

Можно носить ребенка таким образом, чтобы он смотрел туда же, куда и вы. Посадите его на нижнюю часть правой руки, т. е. на предплечье, прислонив спиной к себе так, чтобы его взгляд был обращен внутрь комнаты.

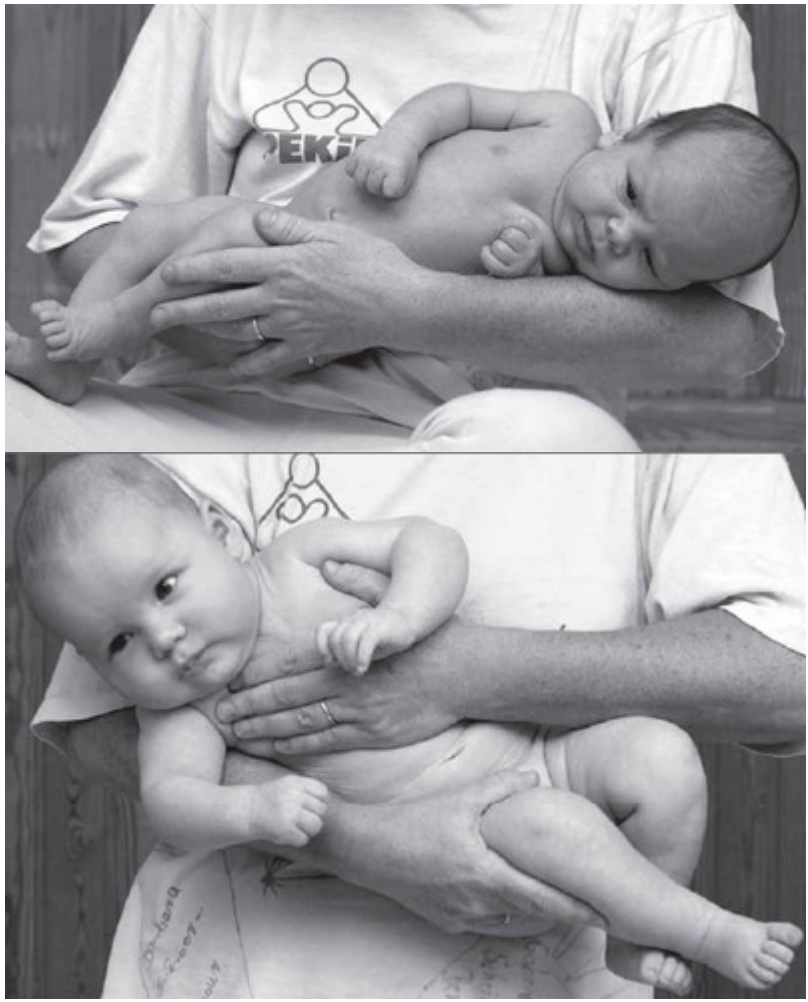
Левой рукой вы мягко прижимаете тельце ребенка к себе, чтобы его спина оставалась прямой, а на руке он сидел чисто символически. Проследите за тем, чтобы он мог при этом свободно болтать ножками. Когда вы, неся его в этом положении, двигаетесь по комнате, он видит то же самое, что и вы. Можно показывать ему разные предметы и рассказывать о них.

При таком способе тоже хорошо иногда менять стороны. Для этого можно положить ребенка и взять его снова или просто переложить его с руки на руку.

Младенца носят на руках и другими способами (см. ниже).

РЕКiР Носите ребенка, положив его на спинку

Когда вы носите ребенка на руке, а он при этом лежит на спине (так вообще часто носят младенцев, например при кормлении), – вам видно его очень хорошо. Ребенок может тогда ответить взглядом на ваш взгляд, а когда вы «беседуете» с ним, он пытается, подражая вам, повторять вашу мимику.



РЕКiР Носите ребенка, положив его на бочок

Положите ребенка боком на свою руку, прижимая его спинку к своему телу. Так он познает мир несколько иначе, чем находясь в вертикальном положении.

Эту игру можно проводить с младенцем начиная уже с четвертой недели. Попробуйте ненадолго убрать руку, поддерживающую его головку: отпустите ее, отодвиньте и, если головка немного свесится с руки, ребенок попытается удержать голову сам. Но помните, что в первые недели младенец в состоянии самостоятельно держать голову всего несколько секунд.

Со временем он будет способен держать голову всё дольше. Важно, чтобы ребенок, лежа на боку, весь уместился на руке взрослого, прислонившись спиной к его телу, – в этом положении ему будет легче держать головку. Нужно, время от времени меняя стороны, внимательно наблюдать за движениями ребенка.

Вначале ему требуется большая поддержка, как четырехнедельному малышу на фотографии (с. 69).

Разнообразные положения, в которых вы можете носить своего ребенка, помогают ему лучше узнать возможности своего тела, а также познавать окружающий мир с разных сторон.

Помимо этого, мускулы головы и особенно затылка становятся активнее, и ребенку требуется всё меньше поддержки (как можно видеть, например, на фотографии трехмесячного младенца на с. 70).

РЕКiР Носите младенца, положив его на животик

Если вы носите младенца на своей руке, положив его на животик, он приподнимает голову. Он осматривает комнату, глядя через ваш локоть. В первые недели он поднимает голову всего на несколько секунд. Но к концу третьего месяца он может держать ее уже гораздо дольше. В этом положении ребенок быстрее успокаивается, причем даже в том случае, когда у него болит животик. Вы можете помассировать его живот кругообразными движениями или движениями сверху вниз. Ребенку станет лучше. В этом положении он может, кроме того, воспринимать окружающий мир по-иному. Если при этом младенец прогнулся, сильнее поддерживайте его рукой под животом (см. фото на с. 30). И в этой позе можно положить ребенка, прежде чем перекладывать его на другую руку....

Младенцы любят, когда их носят на руках.

Ритм шагов убаюкивает и успокаивает ребенка. Он активно приспосабливается к движениям взрослого, подлаживаясь под нас подчас совсем незаметно. Это происходит совершенно естественно, поскольку мы ничего не навязываем младенцу, но своими действиями пробуждаем в нем собственную активность.

Когда вы носите ребенка так, как это описано выше, вы побуждаете его ко множеству различных движений. В этих движениях принимает участие всё его тело и все органы чувств. Особое тепло приносит новорожденному соприкосновение с телом взрослого, которое ощущается, конечно, совсем иначе, нежели ткань.

В западной культуре уже давно распространены разные транспортные средства для маленьких: коляски, полулежачие креслица, автомобильные сиденья и т. д. Зачастую они узки и не оставляют свободы для движения, нередко ребенка еще укрывают теплым одеялом.

Наш Йене часто начинал плакать, когда я укладывала его в коляску и накрывала пуховым одеялом. Однажды я заметила, что

он весь красный и потный. Когда я вынула его из коляски, то обнаружила, что в ней образовался настоящий парник, так как на коляску светило солнце. С тех пор, если не очень холодно, я стала укрывать его лишь шерстянъм одеялом **(Руфь,** *35 лет, медсестра).*

Томас всегда плачет в коляске, как только ее закрывают. Ведь он видит тогда только ее крышу. Правда, я часто откидываю верх коляски, но и тогда он видит слишком мало **(Уве,** *32 года, социолог).*

Ребенка, который уже умеет опираться на руки, можно ненадолго положить в коляске на живот, головой в сторону ручки коляски. Тогда у него будет прекрасный обзор. Ребенок смотрит через низкую часть, т. е. там, где нет бортиков, и видит всё, что происходит вокруг. Но ни в коем случае не спускайте с него глаз!

Поначалу многих новорожденных укладывают в узкие колыбельки, в которых дети чувствуют себя уютно и безопасно. Но многим детям сразу же требуется больше движения.

Младенец хочет видеть и слышать всё, что происходит вокруг.

Как он замечает, что вошла мама или папа?

Как реагирует на то, что открывается дверь?

Смотрит ли на родителей?

Как родители обращают на себя внимание?

Что они говорят?

Младенец непременно должен иметь возможность двигаться в своей кроватке, и одеяла и подушки не должны ему мешать. Самой здоровой подстилкой при аллергии был бы матрас, набитый конским волосом или кокосовой стружкой, или матрасик из каучука. Только если температура в комнате ниже 15 °С, ребенку требуется дополнительное одеяло. Обычно же младенцу достаточно и легкого детского спального мешка.

Платок (слинг) для ношения ребенка

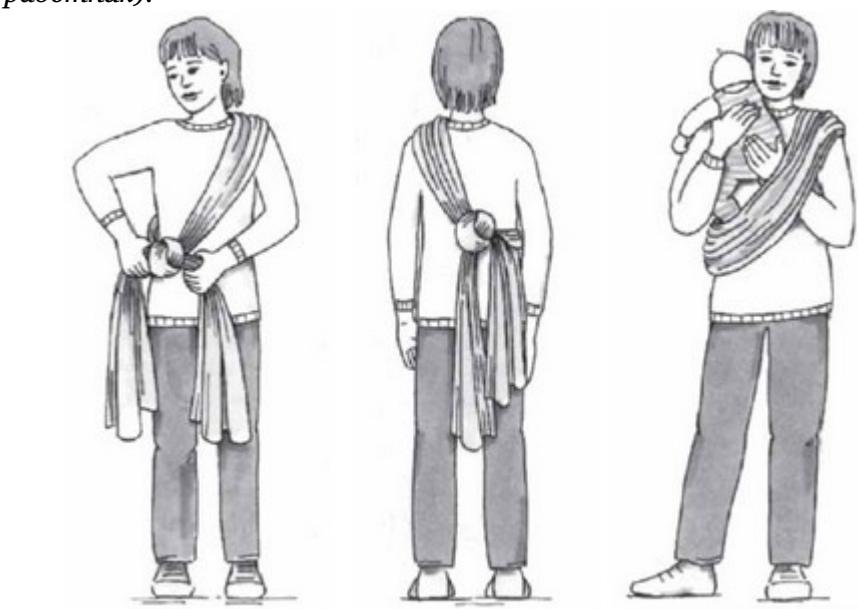
Еще в глубокой древности маленьких детей носили в платке, плотно привязанными к телу матери (или другого взрослого). С незапамятных времен у африканцев, индусов, народов Тибета, американских индейцев, эскимосов существуют свои способы ношения младенцев, нередко сохранившиеся до наших дней. В последние годы и у нас родители всё больше используют для переноски младенцев платки или другие аналогичные приспособления.

Преимущества платка для переноски младенца очевидны. Хорошее руководство по тому, как повязывать подобный платок, вы найдете в видеофильме «Так правильно я ношу своего ребенка» ([13]). Очень важно повязывать платок правильно, так,

чтобы и мать (или отец), и ребенок чувствовали себя удобно и комфортно. Размер платка устанавливается индивидуально в зависимости от размеров тела ребенка и того, кто его носит.

Лучше всего найти родителей, имеющих опыт ношения подобного платка. Наши иллюстрации также помогут вам. Научившись завязывать узел, вы скоро сможете правильно укладывать или усаживать ребенка в платок и вынимать его оттуда.

Когда наша Анке родилась, я подолгу носила ее в платке, если она плакала. Она укачивалась в нем и, слыша стук моего сердца и мой голос, быстро успокаивалась **(Лизель,** *25 лет, социальный работник).*



1. 2. 3.

Надевая платок, сначала перекиньте его через плечо. Затем просуньте в получившуюся петлю свою руку так, чтобы платок лежал поверх плеча и под рукой (с. 74, рис. 1). Переместите платок, чтобы узел оказался на спине (с. 74, рис. 2). Положите младенца на свободное плечо и просуньте его ножки под платок (с. 74, рис. 3). Таким образом окажется, что младенец лежит на той стороне платка, которая не прилегает к вашему плечу (рис. 4 – так называемая «колыбель»). Ножки ребенка выглядывают из платка на высоте вашей талии. Наконец, последним движением натяните внешнюю часть платка на свое плечо и расправьте ее. Таким образом вес ребенка распределится на более широкую область – на всё ваше плечо и на руку, и малыш будет лежать, надежно защищенный.

Младенца в возрасте от 2-х до 3-х месяцев во время его

бодрствования можно носить в платке и в вертикальном положении. Чем младше ребенок, тем ближе к телу нужно его носить. Возьмите его на руки, и вы увидите, что он сразу поднимает ножки, чтобы обвить их вокруг вас. Такая поза называется «поза с подтянутыми коленками».

Платок можно натянуть на ребенка до самой его головки, чтобы поддерживать ее. Для этого снова положите ребенка на плечо, просуньте его ножки под платок и разведите их по сторонам так, чтобы одна была спереди вашего бедра, а другая сзади. Теперь протяните платок через попку младенца до его подколенной впадины, а другой конец – через ваше плечо (см. рис. 5, на котором изображена так называемая «посадка на бедре»). Желаю вам терпения, удовольствия и успеха в ваших экспериментах с платком.

4.

5.

Преимущества ношения младенца в платке:

1. Ребенок может участвовать в активных движениях матери или отца, получая при этом разнообразную сенсомоторную стимуляцию.

2. Если младенец сидит верхом у мамы на бедре, его ножки широко разведены в стороны. Эта поза очень полезна для его здоровья, она может предотвратить неправильное формирование тазобедренного сустава (некоторые ортопеды рекомендуют

носить ребенка на бедре как альтернативу использованию специальных ортопедических подушек, которые назначают при дисплазии тазобедренного сустава).

3. Взрослым носить ребенка в платке легче, ведь при этом его вес равномерно распределяется на бедре, плечах, шее и спине несущего человека.

4. При повседневной работе ребенок всегда находится при маме и по крайней мере одна рука у нее свободна.

5. При таком тесном телесном контакте мамы с ребенком ему сразу же передаются ее близость и тепло; это стимулирует его развитие.

6. Поскольку ребенок старается прижаться к маме и самостоятельно удерживает баланс, у него развиваются чувства равновесия и осязания.

7. Важно носить младенца с обеих сторон попеременно, чтобы он равномерно развивался справа и слева.

Ребенок с самого начала чувствует себя в платке уютно и вольготно и сразу «знает», как вести себя правильно. Так, например, если мы наклоняемся, он рефлекторно крепко вцепляется нам в волосы, хватает за пуловер или вообще за всё, за что только может ухватиться. При этом он старается всё время держать голову прямо.

Поначалу следите за тем, чтобы на младенца не обрушилось слишком много впечатлений, как это бывает, например, в толпе.

Если вы впервые положите ребенка в платок во второй четверти года (т. е. где-то на четвертом-пятом месяце), ему это может сразу и не понравиться. Это бывает связано с тем, что его врожденные рефлексы уже не имеют прежней силы, а осознанно удерживать равновесие он еще не научился. Посоветуем тогда подождать месяц-другой, пока вашему ребенку понравится сидеть в платке. В этом возрасте он уже сможет реагировать на ваши движения более осознанно.

Не носите ребенка в платке спиной к себе. Такая поза в целом нерациональна для его естественного развития. Его хватательный рефлекс при этом не используется. А ваше бедро оказывается в некомфортном положении, так как на него приходится вся нагрузка.

Ребенок может полежать на полу рядом с мамой или папой

Ребенок выспался. Теперь ему очень хочется побыть рядом с вами. Понаблюдайте за ним. Может быть, вы поймете, какое у него сейчас настроение, и тогда вам будет легче выбрать

соответствующую игру.

У каждого движения есть своя внутренняя причина. Детские психологи М. и Ф. Клаус различают три состояния бодрствования у детей в их первые месяцы жизни ([4], с. 33):

1. **Спокойное состояние бодрствования.** Ребенок почти не двигается, но он активно воспринимает. Он широко раскрывает глаза и весь обращен в зрение и слух. Ребенок следит глазами, подражает вам, прислушивается к звукам и проявляет любопытство. Сейчас лучше всего поговорить с ним или что-то показать ему.

2. **Активное состояние бодрствования.** Ребенок весьма подвижен. Он смотрит по сторонам и сам издает звуки. Подобное состояние мы наблюдаем чаще всего, когда младенец максимально активен незадолго до еды. Он двигает ручками, ножками, всем телом или у него быстро меняется выражение лица. Это подходящий момент, чтобы предложить ему игры, побуждающие к движению.

3. **Беспокойство.** Ребенок беспокоен. Он дышит неравномерно. Его движения некоординированны, они нервные, беспокойные, резкие. О подобном состоянии младенец обычно оповещает плачем. Он морщит личико, краснеет. Глаза открыты или крепко зажмурены. Он с силой дрыгает ногами и руками. Если вы берете его на руки, он чаще всего перестает плакать и оглядывается вокруг.

Расстелите одеяло на полу той комнаты, где вы сейчас находитесь, так, чтобы ребенок мог видеть вас, слышать ваш голос и свободно двигаться, используя все свои возможности. Как показали исследования, младенец, лежащий на полу, двигается больше, чем его сверстник, посаженный в манеж или в кроватку. Лежа на животе, ваш ребенок будет стремиться поднять голову и держать ее. Лежа на спине, он станет следить за вами глазами или рассматривать какие-то вещи вокруг себя и попытается вертеть при этом головой.

Младенец, сидящий на качалке, почти лишен возможности переживать свойственную ему от рождения радость движений. В наклонном положении вес сравнительно большой головки ребенка давит на его маленькие позвонки. Качалки, качели и подобные им приспособления стоят дорого и наносят вред развитию позвоночника и движений в целом. Ребенок не может свободно двигаться ни влево, ни вправо, хотя ему удобно и, возможно, ничего другого в этот момент не нужно. Какое положение взрослых соответствовало бы положению ребенка в качелях? Представьте себе, что вы лежите в шезлонге. Это удобно. Вы можете, не двигаясь, осмотреть всю окрестность. Но вы быстро

превратитесь в вялого лентяя, и через какое-то время у вас затечет всё тело.

Когда ребенок лежит в комнате на одеяле, он тянет ручки и играет своими пальчиками. В один прекрасный момент ему удастся поднести их к лицу и понаблюдать, как они движутся, а однажды он сообразит, что ручки принадлежат ему и двигает ими он сам!

«Нашу Надину, к сожалению, нельзя положить на пол, у нас холодно, даже мерзнут ноги. Да еще дует из двери», – рассказывает **Бэрбель,** *31 год, бухгалтер.*

Что делать в таком случае? Можно подстелить под одеяло изолирующий мат. А может быть, у вас есть толстое стеганое одеяло? Можно положить ребенка на него. Если дует из дверей, подложите под дверь свернутое полотенце. Попробуйте, поползав по полу, найти наилучшее место для ребенка.

Если вы сами расположитесь там же, где и ваш младенец (в данном случае – на полу), вы точно узнаете, что он ощущает на этом месте и что ему мешает. Возможно, он смотрит на лампу, и она его слепит. Этого мы не замечаем, глядя на ребенка сверху….

Важно, чтобы родители не забывали регулярно располагаться с ребенком на одном уровне, тогда они смогут лучше понять и почувствовать, что он воспринимает.

Младенец лежит на одеяле и какое-то время занят собой. Важно, чтобы он слышал, как вы гремите посудой, или просто ваш голос. Если он долго лежал на животе, на боку или на спине, переверните его, чтобы ребенок увидел комнату, все предметы в ней и маму в другом ракурсе.

Я слышала, что важно класть ребенка то на живот, то на спину. Но мой сын не хочет лежать на животе. Он сразу же начинает плакать. Лежа на животе, он ни на что не опирается и сразу же кладет голову на бок. Поэтому я укладываю его только на спину **(Анкете,** *25лет, студентка).*

Эта мама хорошо понаблюдала за своим ребенком. Лежа на животе, ее сын ни на что не опирается, ничего не видит, чувствует себя неважно и начинает плакать. В таких случаях часто помогает следующее: если ваш ребенок не любит лежать на животе, сядьте перед пеленаль-ным столиком. Положите ребенка на живот, чтобы он мог смотреть на вас, и поговорите с ним. Он поднимет голову, чтобы увидеть вас. Но вскоре он, наверное, не захочет больше лежать на животе. Тогда поверните его снова на спину….

Ребенка следует ненадолго, но часто класть на живот. Показывайте ему при этом что-нибудь интересное – это отвлечет его от дискомфорта, связанного с тем, что он держит голову.

РЕКiР Разговаривайте с ребенком, лежа на животе

Лягте на пол, причем так, чтобы вы с ребенком могли смотреть друг на друга. Начните разговор. Он поднимет голову, чтобы увидеть вас, и, может быть, постарается держать ее подольше.

Ребенок на фотографии смотрит на маму очень внимательно. Если вы будете часто разговаривать с ним, расположившись рядом на одеяле или на ковре, это разбудит его активность, он сумеет, найдя опору, удержать голову – ведь ему хочется видеть маму, папу, а также всё интересное, что будут ему показывать, поместив перед ним.

Со временем ребенку будет всё легче подолгу держать голову приподнятой. И однажды ему самому понравится лежать на животе – ведь так он может разглядывать всю комнату.

Попробуйте как-нибудь сами полежать на полу на спине и на животе; тогда вы поймете, что, лежа на животе, вы намного активнее и видите гораздо больше, чем лежа на спине. Возможно, вы побаиваетесь класть ребенка на живот, так как слышали, что у детишек в этом положении скорее могут возникнуть затруднения с дыханием, нежели в положении на спине. Но проблема с дыханием может появиться в том случае, если младенец спит на животе. Если же он просто лежит или играет – никаких проблем не должно быть.

Если ребенок лежит на животе, можно погладить его всей рукой, слегка нажимая ладонью, начиная с затылка и вдоль всей спины. Это полезно и приятно ребенку, к тому же поглаживание подбодрит его и укрепит в нем старание держать голову.

РЕКiР Положите ребенка себе на грудь

Есть еще одна возможность приучить ребенка лежать на животе: кладите его себе на грудь. Устройтесь удобно, подложив что-нибудь под затылок, например скатанное полотенце. Положите ребенка (даже если ему всего несколько дней от роду!) животиком к себе на грудь. Чувствуя биение вашего сердца, ваши движения при вдохе и выдохе, он когда-нибудь попытается приподнять голову.

Если же ребенку около трех месяцев, вы можете покачивать в этом положении его из стороны в сторону, и он подхватит эту игру и начнет активно в ней участвовать. Для подстраховки слегка придерживайте его рукой за попку.

Если вы заговорите с младенцем, он попробует приподнять голову, чтобы взглянуть на вас, начнет прислушиваться к вашему голосу. Возможно, он попытается воспроизводить движения, похожие на ползание.

Можно попробовать положить младенца на спинку себе на грудь. Будьте внимательны к тому, что вы сами почувствовали при этом и какое положение оказалось предпочтительнее для ребенка. Сядьте в кресло, слегка откиньтесь назад и вновь положите малыша на себя. Осторожно возьмите его за верхнюю часть туловища, держа при этом обеими руками, образуя ладонями подобие чаши или раковины. Ребенок с силой упирается в ваши колени. Но поддерживайте его, ведь младенцу пока еще рано стоять на ногах.

РЕКiР Дайте ребенку полежать на вашей ноге

Примерно в три месяца можно попробовать расположить ребенка на ноге ниже колена, т. е. на голени. К этому времени он уже окрепнет и сможет, упираясь, приподняться лучше и выше.

Важно придерживать младенца рукой, тогда вы легко почувствуете, когда его силы иссякнут.

Дайте ему возможность некоторое время полежать на полу на одеяле. Если, полежав какое-то время на полу, ребенок забеспокоился и захныкал, подсядьте к нему и понаблюдайте, что его интересует в этот момент, и поддержите малыша в его намерениях.

Может быть и так: сейчас ребенок лежит на одеяле и вполне доволен. А у вас как раз есть время и желание поиграть с ним. Подумайте, стоит ли отвлекать ребенка от его самостоятельных занятий или лучше предоставить его на время самому себе? Возможно, в некоторых случаях он научится восстанавливать внутреннее равновесие, не прибегая к помощи взрослых.

РЕКіР Младенец держит голову с поддержкой

Многим детям поначалу нужна небольшая помощь, чтобы им понравилось лежать на животе. Вы можете помочь ребенку самому держать голову – хотя бы на первых порах и недолго.

Туго скатайте полотенце и подложите его под грудь лежащего на животе младенца так, чтобы его руки оказались перед валиком из ткани. Он обопрется на руки и поднимет голову. Его спина в это время выпрямлена. Ногами он пытается делать движения, словно хочет ползти.

Когда младенцу исполнится несколько недель, вместо полотенца подставьте ему руку. Подложите ее ниже локтя ему под грудку. Тогда он обопрется на свои руки и приподнимет голову.

Понаблюдайте за своим ребенком во время игры.

Куда он смотрит?

Довольное ли у него выражение лица?

Болтает ли он ножками?

Прислушивается ли к звукам?

Лепечет или издает какие-то другие звуки?

Спокоен или погружен в себя?

Радуется ли он, когда вы подсаживаетесь к нему?

Понаблюдав, продолжите игру, подхватив то, чем был занят ребенок в этот момент.

Если ваш младенец лепечет что-то сам себе, прислушивайтесь, присматривайтесь к нему и попробуйте ответить ему аналогичными звуками. Вы увидите, что это приведет к настоящему диалогу между вами и ребенком. Он будет активнее участвовать в этой «беседе» и стараться подражать вам....

Близкий человек способен поддерживать активность ребенка намного лучше, чем любая игрушка.

Одевать детей лучше в удобную, просторную одежду, в которой они могут с удовольствием двигаться. Слишком тесная одежда мешает движениям. Может быть, вы не сразу поймете, как одевать ребенка по погоде. Первое время, вскоре после рождения, когда младенец еще малоподвижен, следует одевать его несколько теплее, чем вы одеты сами. Но когда он делается вполне активным, достаточно, если его одежда будет такой же теплой, как ваша.

Если вы приучитесь наблюдать за ребенком, со временем вам будет достаточно одного взгляда, чтобы понять, правильно ли он одет.

Холодные ладошки и ступни – вовсе не показания к утеплению. Прохладные ладони и стопы ног бывают у многих людей, в том числе и у тех, которые сами при этом не мерзнут. Довольно часто можно встретить людей, у которых ладони и ступни всегда холодные, но они вовсе не ощущают холода. Просто ладони и ступни находятся дальше всего от сердца, из-за чего недостаточно снабжаются кровью. Если вы не можете понять, не слишком ли тепло ребенку или же он недостаточно одет, потрогайте рукой его затылок под волосами: холодный, потный или «приятный» на ощупь затылок подскажет вам, что нужно делать. Не перекутывайте ребенка.

Младенец тащит руки в рот и сосет их не только тогда, когда у него режутся зубы. Руки становятся при этом мокрыми и холодными. Вытрите их насухо и погладьте (см. с. 101). Ребенок будет сжимать пальцы и снова растопыривать их – от этих движений его руки согреются.

Лучше теплых носков согреет ножки вот такая, например, игра:

РЕКіР Погладьте ребенку ступни

Если вы легонько погладите наружный край стопы, ребенок повернет ножку наружу, а если внутренний – то вовнутрь. Если же вы подержите свой палец возле его пальчиков на ногах, на подушечках стопы, то пальчики ног сожмутся, а если потрогаете середину стопы – пальчики растопырятся.

В результате такой игры ножки будут активно двигаться и согреются. К тому же при этом развивается ножная мускулатура. К сожалению, мы вообще уделяем слишком мало внимания подвижности стоп. Грудные дети чаще всего одеты в ползунки, на ногах пинетки, туфли, сандалии, в которых едва можно пошевелить стопой. Дайте ногам ребенка как можно больше свободы движений.

Когда малыш голенький, он чувствует себя особенно хорошо. Исследования показали, что без одежды младенец меньше плачет и более подвижен. Важно не забывать снимать с малыша и подгузник. Так он чувствует себя гораздо лучше и двигается свободнее.

Но помните – когда ваш ребенок раздет догола, в помещении должно быть тепло. Если вы внимательно наблюдаете за

ребенком, то со временем легко научитесь замечать, когда ему становится холодно.

Как же поднять температуру в помещении, чтобы голенькому младенцу было комфортно в нем? Возможно, у вас вдобавок к обычному отоплению имеется специальный нагревательный прибор с вентилятором? Хорошо бы включать его, когда ваш младенец раздет.

А может быть, у вас в ванной комнате есть прибор типа «горного солнца»? Можно позволить ребенку немного побарахтаться в его лучах.

Мартина, *31 год, руководительница в детском саду, делится своим опытом: «Когда светит солнце, я кладу голенькую дочку (ее зовут Леа) на солнышко перед окном. Жаль только, что Леа не может при этом лежать на спине – солнце бьет ей в глаза. Приходится класть ее только на живот. Она просто обожает время этих „солнечных ванн“».*

Примерно к месяцу у ребенка наметится свой ритм дня: определится время сна, еды, игры. Постарайтесь не упустить момент, когда можно будет начать поддерживать определенный распорядок, чтобы сделать его как можно более ясным для ребенка. Весьма целесообразно, чтобы ваш ребенок время от времени играл сам с собой. Но не менее важно, чтобы и вы играли с ним. Находите время для игры примерно в одно и то же время дня. Ребенок привыкнет и будет радоваться этому.

Наш Тобиас часто играет один в своей кроватке. Я очень довольна этим. Особенно потому, что ведь и его старшие братья тоже требуют моего внимания. Я подхожу к нему только тогда, когда он начинает хныкать. Последнее время это происходит всё чаще **(Ута,** *29 лет, медицинская сестра).*

Тобиас научился играть один. Но иногда ему хочется поиграть с папой или с мамой. Родители всегда подходят к мальчику, когда тот подзывает их. Теперь ребенок знает: «Чтобы ко мне подошли, нужно заплакать»....

Если мы играем с ребенком в какое-то определенное время, он настроится на это и не будет так часто подзывать нас своим плачем.

Нашу квартиру я не могу нагреть настолько, чтобы Марен смогла лежать голышом на одеяле. Каждый раз, меняя пеленки, я даю ей несколько минут побыть голенькой или в распашонке и играю с ней в это время. Но когда я ее снова одеваю, она начинает плакать. Барахтанье без пеленок ей очень нравится **(Аня,** *36 лет, психолог).*

Когда Томас лежит на пеленальном столике и я склоняюсь к нему, он барабанит ножками по моему животу с всё

возрастающим энтузиазмом **(Лизель,** *25 лет, социальный работник).*

Дайте ребенку поиграть таким образом (не беспойтесь, это – не проявление агрессивности). Барабанить ногами – хороший способ активизировать движения. Но если малыш при этом распрямляет ноги и не может изменить это положение, такая игра пока не годится для него.

Вообще не следует поощрять движения, приводящие к фиксированным позам.

Глава 3. Побуждение ребенка к движению и игре

Основы РЕКiР

Взрослые и дети теперь часто страдают от недостатка движения. Условия современной жизни таковы, что мы мало двигаемся. Ведь к нашим услугам быстрые, удобные транспортные средства, кроме того, у большинства людей сидячая работа, не требующая движений.

Квартиры чаще всего тесные, и дети не могут там свободно бегать в свое удовольствие. Недостаток подвижности проявляется уже в грудном возрасте. С самого начала ребенок лежит в кроватке, его редко носят на руках, а на улицу вывозят в коляске. Часто детей берут на руки только когда пеленают и купают.

Еще находясь в утробе, малыш способен двигаться, вторя всем движениям матери. И свободу движений новорожденного следует ограничивать как можно меньше.

Сразу же после рождения малыш сгибает и разгибает пальчики, руки, ноги. Он подтягивает коленки к животу и так крепко цепляется за всё пальчиками, что его можно за них поднять.

Поэтому хорошо, если у ребенка есть возможность сразу же после рождения спонтанно проявлять свое стремление к движению. Не надо мешать ему двигаться, туго спеленывая или надевая на него неудобную одежду (например, узкие ползунки).

На первом году жизни ребенок воспринимает и познает мир с помощью близких ему людей, поэтому важно предоставить ему возможности для приобретения разнообразного опыта, сделав его полноправным участником нашей жизни. Накапливая опыт с самого раннего возраста, дети создают прочные основы последующего развития.

Вашему ребенку всего несколько дней. Когда он проснется, поносите его на руках по квартире (см. рекомендации, как носить ребенка, на с. 67–71), и он таким образом примет участие в вашей жизни.

Шаг за шагом совершенствуя свои двигательные возможности и становясь более ловкими, грудные дети всё больше проявляют себя в движении.

Когда наша Корнелия лежала в комнате на одеяльце, она всё время отползала назад, так что оказывалась под столом и начинала плакать. Я посадила ее в детское креслице и для

безопасности пристегнула ремнем. Так мне было легче контролировать происходящее. Сначала она хныкала, но через некоторое время притихла. Когда я через несколько дней снова положила Корнелию на одеяле на пол, то заметила, что она стала намного меньше двигаться. Теперь я всегда беру с собой Корнелию вместе с одеяльцем туда, где занимаюсь своими делами. Ей это очень нравится, и она поднимает головку всё выше **Гундель,** *30 лет, аптекарь).*

Мама поняла, что ее дочке очень нравится двигаться, что она зря ограничила ее в движении, ведь это привело к тому, что Корнелия стала менее активной. Понаблюдав за ребенком, она поняла, что Корнелии очень нравится ползать назад. «Ползанье назад» – это важный шаг в развитии. Оно свойственно многим малышам, еще не умеющим передвигаться на животе вперед....

Наблюдая за детьми, мы замечаем, что самостоятельные движения – центральное звено жизни здорового ребенка.

Настроения, чувства и отношение к чему-либо маленькие дети особенно часто выражает с помощью движений. Приобретенные моторные навыки делают возможным дальнейшее развитие функций органов чувств, объединение сенсорных впечатлений в целостную картину мира, развитие речи, мышления, воли, социального поведения и богатой эмоциональной сферы.

Упрощенно мы можем представить себе это следующим образом. При рождении центральная нервная система представляет собой нечто вроде дерева с небольшим количеством ветвей. Развивающие игры, особенно в первый год жизни, дают пищу дереву и его ветвям. Ветви растут, появляются новые молодые веточки.

Мы протягиваем малышу погремушку. Ребенок смотрит на нее, следит за ней глазами, значит, появляются новые «веточки» в области зрения. Он слышит звуки, которые издает погремушка. Если он прикасается к погремушке, развивается осязание. Центральная нервная система ребенка воспринимает раздражение. Работают органы зрения, слуха, осязания, что приводит к образованию всё новых и новых «веточек».

Всё возрастающие способности восприятия проявляют себя изначально как умение разглядывать, а затем следить глазами за предметами. Вначале младенец рефлекторно фиксирует взгляд на предмете, когда тот появляется в поле зрения. Но вскоре ребенок обнаруживает сознательную заинтересованность предметом и воспринимает его всё более детально.

Рассмотрим это на примере с погремушкой. Только в том случае, если взрослый показывает ребенку погремушку и

привлекает к ней внимание, ребенок довольно рано сможет открыть для себя эту игрушку. Когда перед малышом появляется погремушка, он слышит ее, осязает и видит. Вначале он неуверенно ощупывает предмет. При повторении этих действий движения ребенка становятся всё увереннее, и у него создается наконец целостное впечатление о том, что взрослый называет погремушкой. Таким образом, еще не умея говорить, ребенок усваивает понятие «погремушка».

Погремушка как игрушка очень важна для ребенка в первые месяцы жизни: движения пальчиков и рук необходимы для развития речевых навыков, поскольку развитие речи возможно только после того, как ребенок научится целенаправленно захватывать предмет и осуществлять достаточно сложные движения губами и ртом. В этих процессах всегда участвуют осязание и зрительное восприятие. Важно, чтобы грудной ребенок не только видел предметы, но чтобы возникала и удерживалась в памяти связь между чувственным образом и словом, т. е. тем, каков предмет на ощупь, и его названием. Поэтому важно, показывая и предлагая потрогать что-либо, называть предмет и разговаривать с ребенком, комментируя его и свои действия с предметом.

Если на смену рефлекторному захвату приходят целенаправленные движения руки в сторону предмета, который мы предлагаем ребенку (ребенок хочет схватить предмет и может сделать это), значит, он уже достиг этапа, когда в действие вступает зрительно-моторная координация. Движение руки, находящееся под зрительным контролем, – это результат соединения умственного и физического усилий.

Дети, которыми мало занимаются, позже начинают управлять своими движениями, хватать предметы, а впоследствии называть их.

Исследования показывают:

– условия среды имеют огромное значение для развития движений;

– всё, что побуждает ребенка к активному движению, имеет решающее значение для здорового физического и душевного, социального и эмоционального развития;

– только при многократных повторениях одних и тех же действий ребенок может их освоить.

Развитие движений влияет также на душевную сферу. Ограничения в движениях, например, такие «помощники», как ходунки, манеж, оказывают не лучшее влияние на ход развития.

В системе развивающих занятий с детьми – «Воспитание через движение» – Я. Кох предлагает двигательные и сенсорные

игры, которые помогают младенцу гармонично развиваться психически, физически и социально. Наблюдения показали, что дети, занимающиеся в группе РЕКіР, к концу первого года жизни становятся довольно самостоятельными и с удовольствием общаются.

Чтобы грудной ребенок мог полностью раскрыть свой потенциал развития, ему кроме разнообразных развивающих игр необходимы также особая чуткость и понимание близких людей.

Так, например, у новорожденного хорошо развита чувствительность кожи. Малыш с удовольствием реагирует на поглаживание и тепло.

Исследования показывают, что грудные дети, которых в первые дни жизни часто гладили, развиваются гораздо лучше, чем те, которым эта ласка незнакома....

Родителям следует содействовать гармоничному развитию своих детей: развитию сенсорной сферы, игрового поведения, чувств, мышления и речи ребенка, способности накапливать и осмысливать опыт и многому другому(Ярослав Кох).

Жизнь новорожденного должна быть эмоционально насыщенной, только тогда он чувствует себя действительно хорошо.

Я. Кох пришел к созданию своей концепции, исходя из идеи влияния развивающих занятий на деятельность центральной нервной системы и раннего двигательного воспитания на развитие в целом.

Программа РЕКіР рассматривает оба аспекта – сенсомоторный и психосоциальный – как единое целое. Побуждая малыша двигаться, мы увеличиваем приток крови к его мозгу. Увеличивающийся приток крови делает ребенка более восприимчивым к играм. В эти игры можно играть с первых недель жизни.

И после шести месяцев поддерживайте развитие ребенка с помощью двигательных игр. Любые игры, соответствующие ситуации и уровню развития ребенка, пойдут ему на пользу....

При раннем обучении ребенок не только открывает окружающий мир, но и получает представление о самом себе, о возможностях своего тела и органов чувств.

При этом взрослым непросто найти баланс между ожиданием и побуждением, между пониманием того, к чему стремится ребенок, и его собственными действиями.

В первые месяцы и годы жизни накопление опыта особенно важно для здорового развития. Все последующие достижения строятся на предыдущих. Общение, особенно доречевое, между родителями и ребенком влияет на развитие речи. Речевое

развитие с самого начала является частью социальных отношений.

В первый год жизни малыш интуитивно набирается опыта всем своим существом: с помощью тела, органов чувств, движения и речи. Обучение и освоение новых ситуаций происходит в переплетении неизвестного с уже знакомым.

Что надо учитывать при игре с ребенком

Играйте с ребенком каждый день. Выделите для этого специальное время. При этом направляйте всё свое внимание на ребенка, не думайте о посторонних вещах. Это касается и мамы, и папы, который может, например, вечером поиграть с малышом: детям особенно нравится, если с ними играют каждый день в одно и то же время. Постепенно ребенок начинает ждать этого времени и «настраиваться» на игру.

На время игры снимите с себя все украшения: часы, браслеты, кольца и др., чтобы не поранить малыша. Младенцу лучше всего играть голышом, – он будет счастлив, если сможет свободно двигаться. Активно участвуйте в играх, рассказывайте ребенку, что вы собираетесь делать. Когда малыш чувствует, что вы обращаетесь именно к нему, это способствует концентрации внимания.

Пауль! Сейчас мы снимем мокрый подгузник. И рубашка тоже мокрая. Теперь поднимем попку и натянем ползунки. Здорово получилось! А теперь снимем рубашку. Протяни ко мне ручку. Прекрасно. Теперь ручку согни, и я сниму рукава. Ну и ну! Как ты мне помог! Теперь то же с другой ручкой. Постой, сейчас будет темно, но ты не бойся, мы снимем рубашку через голову. Я знаю, что тебе не очень-то нравится, но мы постараемся побыстрее. Ау, Пауль, вот мы снова видим.

Примерно так вы можете разговаривать с ребенком, когда вы раздеваете и одеваете его. Малыш слышит ваш голос и со временем начинает понимать всё больше слов, внимательнее прислушиваться к вам и активнее принимать участие в происходящем.

Чтобы совместные игры удавались:

– ведите себя с ребенком уверенно;
– будьте чутки к его состоянию;
– не торопите его во время игры;
– посвятите себя в это время только ему;
– старайтесь понять, что ему хочется;
– поощряйте его пробовать новое;
– выражайте свои чувства так, чтобы они были ясны ребенку;

– ведите себя естественно и импровизируйте.

Чувства, которые вы питаете к ребенку, не всегда одинаковы. Если вы, например, только что переоделись, а ребенок снова намочил вам платье, конечно, вы рассердитесь. Не надо стыдиться таких чувств. Возможно, для вас и вашего ребенка будет лучше, если вы в таком настроении на время отвлечете себя каким-то занятием. Ребенку лучше вообще не играть с вами, чем во время игры почувствовать ваше плохое настроение. Подумайте, что может разогнать тучи. Поделитесь с подругами своими заботами и неприятностями. Послушайте вместе с малышом или без него вашу любимую музыку.

Приведенные ниже рекомендации помогут создать атмосферу, в которой игры и занятия доставят радость вам и ребенку.

1. Чем больше места предоставлено малышу для игры, тем увереннее он двигается. Можно постелить покрывало или одеяло на пол, чтобы ребенок мог двигаться, куда и как ему вздумается.

2. Играть с мамой или папой ребенку гораздо интереснее, чем с игрушками.

3. Приближайтесь к ребенку не слишком внезапно, чтобы его не напугать.

4. Заканчивая игру или просто укладывая малыша, немного подержите его на руках. Малыш очень любит, когда игра заканчивается постепенно и он еще чувствует на теле тепло ваших рук.

5. После каждой игры малыш должен отдохнуть и расслабиться, если ему этого хочется. Не стоит утомлять ребенка длительной игрой без отдыха.

6. Спокойные игры должны чередоваться с активными, а игры на спине – с играми на животе.

7. Чтобы не допустить одностороннего развития, игры следует проводить как с левой, так и с правой стороны.

8. Непременное условие – получение удовольствия. Если ребенок больше не испытывает удовольствия от какой-либо игры, замените ее другой или вообще прекратите.

9. Играя, побуждайте малыша совершать только такие движения, которые соответствуют его состоянию и возможностям и доставляют ему удовольствие.

10. Чрезмерная требовательность вызывает протест и не способствует дальнейшему развитию.

11. Во время игры смотрите в глаза ребенку, говорите ему ласковые слова. Помните: для ребенка нет на свете никого и ничего важнее и интереснее вас.

12. Развивающие игры, предназначенные для первых месяцев

жизни, годятся и для более старших детей.

В предыдущих главах приведены отдельные развивающие игры для первых трех месяцев по соответствующим темам.

Некоторые описанные выше игры вы, разумеется, уже интуитивно проводите с малышом сами. Эти игры – часть естественного общения родителей с ребенком. Однако хотелось бы, чтобы вы играли с ребенком осознанно. Игры, предлагаемые PEKiP, направлены на то, чтобы всесторонне поддерживать развитие ребенка, и могут стать эффективным продолжением вашего повседневного общения.

Другие развивающие игры для первой четверти года

В жизни ребенка не бывает периода, когда он только ест и спит. Малыши восприимчивы и активны с самого рождения.

Для младенца очень важно, чтобы с ним играли:

1) в простые и часто повторяющиеся игры;

2) в спокойном темпе и с паузами;

3) в игры, соответствующие его поведению.

Эти условия можно выполнить, лишь постоянно приглядываясь и прислушиваясь к ребенку. Ребенок реагирует мимикой, моторикой и даже «речью». Родители принимают эти сигналы и соответственно себя ведут. Они чаще всего интуитивно подстраиваются к возможностям ребенка.

В дополнение к уже описанным приемам игры мы предлагаем еще некоторые занятия-игры для стимуляции развития малыша в первые три месяца жизни. Все эти игры вы можете испробовать сразу после рождения ребенка, поскольку он воспринимает их не как труд, а как развлечение.

PEKiP Поглаживайте ребенка от головы до ножек

Играете ли вы с ребенком, поглаживая и щекоча его?

проводя раскрытыми ладонями от головы до ножек?

прикасаясь губами, щекой или волосами?

прижимая к себе всем телом?

Понаблюдайте за ребенком и постарайтесь определить, какие поглаживания ему наиболее приятны.

Проведите ладонями по телу малыша так, чтобы это прикосновение ощущалось им. Что вы читаете на его лице? Понравится ли ему, если пощекотать перышком животик? Дети, которым это нравится, выпячивают животик вперед, чтобы их снова пощекотали. Дети, которые при этом удовольствия не испытывают, животик втягивают.

А как отнесется малыш к поглаживанию мягкой тканью, например шелком или мехом? Или он предпочитает более плотный материал – лен или махровую ткань? Как он относится к мягкой щетке или варежке-мочалке? Отталкивает ли ребенок вашу руку, если вы касаетесь его чем-то жестким, или такой массаж ему нравится? Ответ на этот вопрос вам может дать выражение лица ребенка или характер его движений.

Касайтесь ребенка всей ладонью. Через касание и поглаживание он ощущает границу, отделяющую его от внешнего мира, начинает осознавать свое тело и постепенно учится им управлять.

Поглаживайте всё тело ребенка от головы до ножек. Обращайте внимание на то, что ему больше нравится. Если у ребенка проблемы с кожей, например обнаруживается склонность к нейродермиту, вам может показаться, что ваши прикосновения ему неприятны. В этих случаях особенно важно гладить малыша, ласкать и чаще брать на руки. Это поможет вам вместе справиться с болезнью.

Кожа – это грань, отделяющая нас от мира и связывающая с ним.

РСКiР Младенец раскрывает ладонь при поглаживании

Ребенок лежит перед вами на спинке. Часто его ладони сжаты в кулачки. Если вы погладите кулачок с внешней стороны или по ребру ладони, то малыш распрямит пальчики, как это делает

четырехнедельный младенец на фотографии. Затем, возможно, он снова сразу же сожмет ладонь в кулачок. Главное не то, что ребенок держит ладошку раскрытой, а то, что он разжимает и сжимает ее, что стимулирует мышцы и вызывает напряжение и расслабление всей руки.

Бывает так, что малыш начинает одновременно совершать плавательные движения обеими руками, и вам не удается погладить его ладошки. Не удерживайте ручки ребенка, пускай он свободно двигается. Спустя какое-то время попробуйте еще раз.

Чтобы ваш малыш хорошо развивался справа и слева, попробуйте проделать то же самое с другой ладошкой. Если кулачок не разжимается, это может означать, что ребенок слишком напряжен. Тогда вы можете положить его к себе на колени, где ему будет тепло и уютно, и он будет смотреть на вас.

Можно также погладить внутреннюю сторону ладони или вложить свой палец в раскрытую ладошку. Ребенок рефлекторно сожмет ладошку в кулачок. Обычно младенец охотнее хватается за палец, чем за какой-нибудь предмет, поскольку маленькие дети вообще более живо реагируют на людей, чем на игрушки.

Но не забывайте предлагать ребенку и разные предметы, например кусочки материи – бархата, шелка или махровой ткани. Дайте ему кольцо. Материал, из которого оно сделано, тверже и холоднее ткани. Так ребенок научится различать на ощупь фактуры предметов.

В первые недели хватание – это неосознанное движение, рефлекс, который впоследствии исчезает. Позже ребенок научится хватать вещи сознательно.

Разговаривайте с малышом, когда даете ему палец или игрушку. Называйте то, что вы ему даете, и поощряйте взять игрушку; радуйтесь вместе с ним, когда это получается.

Вы заметите, что с каждым днем кулачки всё чаще разжимаются и ладони дольше остается раскрытыми.

С 8-й и до 10-й недели жизни ребенок начинает трогать

предметы двумя руками. Дайте ему гирлянду из шариков, рукав или матерчатый мешочек.

Новорожденный воспринимает зрительно самые разнообразные раздражители. Когда родители долго смотрят на малыша и разговаривают с ним, они тем самым привлекают к себе его внимание. Глядя на ребенка, мама часто поднимает брови, склоняется над ним, разговаривает и смеется. Малыш вновь и вновь проживает эту ситуацию и начинает испытывать всё больший интерес к человеческому лицу. Через некоторое время ребенок уже активно следит за лицом взрослого, с интересом заглядывает в глаза, и мы отвечаем на его взгляд.

Чтобы у ребенка был разнообразный зрительный опыт, дайте ему возможность видеть разных людей и разные предметы.

РЕКіР Малыш следит глазами за вашим лицом

Вы оказались лицом к лицу с вашим недельным младенцем на расстоянии, позволяющем ему вас видеть. Для новорожденных лучшее расстояние между лицом малыша и вашим составляет 20–25 см.

Если вам кажется, что ваше лицо попало в поле зрения ребенка, осторожно отодвиньтесь. При этом следите, чтобы он не потерял вас из виду. Медленно поверните голову сначала налево, потом направо. Следите за тем, чтобы малыш всё время вас видел.

Сначала малыш будет медленно переводить взгляд вправо и влево. Если вы регулярно повторяете эту игру, то безусловно заметите, что малыш со временем может переводить взгляд всё дальше в обе стороны, а к концу третьего месяца он уже сможет поворачивать головку.

РЕКіР Младенец следит за игрушкой

Если ребенок уже хорошо фиксирует взгляд на вашем лице, покажите ему и подвигайте не слишком маленькую цветную игрушку, например носочек, заполненный рисом.

Моя Аника часто не смотрит на погремушку. Мне кажется, что либо ее взгляд скользит мимо, либо фиксируется на мне.

Игрушки не так интересны, как ваше лицо. Ведь у них нет мимики, и они не привлекают активно внимания ребенка....

Человек лучше всего может побудить ребенка к движению. Чуткое поведение взрослых всегда радует ребенка, и он выражает это движениями.

Часто у Лукаса хорошо получается следить глазами за моим лицом. Но иногда он этого вообще не делает. И мне даже кажется, что он намеренно смотрит мимо. Каждый раз, когда я наклоняюсь над ним, чтобы он увидел мое лицо, он отворачивается. Иногда он даже отклоняет в сторону головку. Он что, не хочет меня видеть?

Младенцы ведут себя естественным для них образом. Детям в этом возрасте слишком трудно даже на короткое время концентрировать внимание, рассматривая что-либо, и не спускать с этого глаз.

Подумайте, почему ваш малыш больше не хочет играть. Может быть, вы играли с ним слишком долго, он хочет отдохнуть и осмыслить полученный опыт? А может, он:

– устал?

– хочет теперь поиграть один?

– голоден?

– отвлекается на окружающее?

– слышит шум, музыку, голоса, которые интересуют его больше, чем игра?

Постарайтесь понять причину и поступайте так, как будет лучше для ребенка.

РЕКіР Поднимайте и опускайте игрушку

Если ваш малыш хорошо следит за игрушкой справа и слева, игру можно усложнить. Передвигайте игрушку то вверх ко лбу, то вниз к ногам ребенка. Зрачки малыша передвигаются к верхним и нижним векам. Со временем ребенок начнет следить за игрушкой, двигая головой.

РЕКіР Вращайте игрушку по кругу

Когда малыш освоит предыдущие игры, начинайте описывать игрушкой круг. Ребенок будет следить глазами за движением игрушки. Позднее он начнет крутить головой, чтобы не терять ее из виду. Тогда можно будет постепенно увеличивать ход игрушки слева направо и диаметр описываемого ею круга.

К концу первых трех месяцев жизни ребенок начинает поворачивать голову в сторону игрушки.

Если я своей Анастасии показываю игрушку, она всегда начинает беспокоиться, сучит ручками и ножками. Я не знаю, хорошо ли это? **(Сюзанна,** *29 лет, чертежница).*

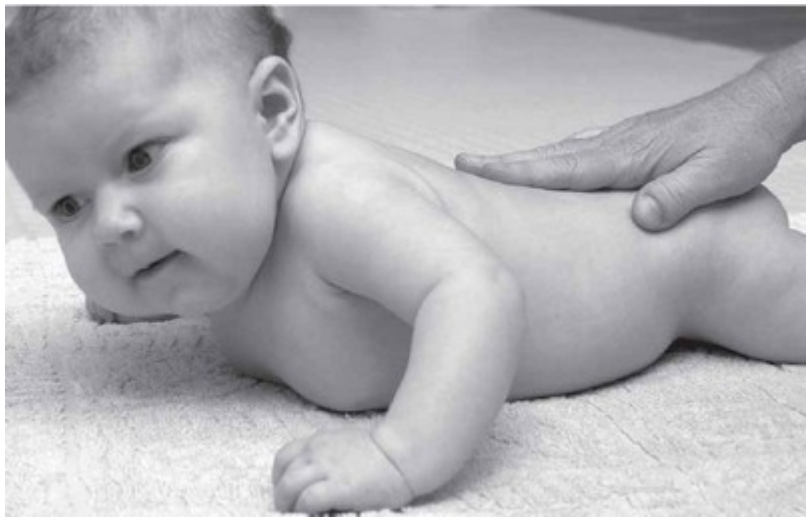
Сюзанна внимательно наблюдает за дочерью. В рассматривании предмета участвуют не только глаза ребенка. Ее дочка хочет «познать» игрушку. Но это ей еще слишком рано. Она еще не умеет двигать ручками и ножками независимо друг от друга, что и приводит к таким частым движениям. Такие непроизвольные движения в первые месяцы жизни мешают рассматривать предметы, но зато очень важны для обретения двигательного опыта.

В течение первых месяцев жизни ребенок начинает раскрывать кулачки, если хочет схватить предмет.

В конце первых трех месяцев он начинает вытягивать руки не только в стороны, но и вперед.

РЕКіР Погладьте ребенку спинку

Новорожденный бодрствует, лежа на животе, положив голову набок. Поглаживайте ребенка всей ладонью по головке и спинке до попки. Ощущения от поглаживания вызывают приятные чувства, малыш чувствует себя уверенно, в безопасности рядом с вами. Если вы слегка надавите на попку, он попытается на мгновение приподнять голову. Если в этот момент вы заговорите с ним, это привлечет внимание ребенка.



Большую радость доставит малышу надувной мяч (25–30 см в диаметре). Он больше вашего лица и других игрушек, поэтому сначала показывайте мяч малышу издали, чтобы он постепенно освоил его размер.

РЕКiР Помогите малышу толкать ногами надувной мяч

Привяжите к вентилю надувного мяча веревочку. Как и в других случаях, лучше, если ребенок будет голышом или хотя бы босиком, иначе он не почувствует мяч ступнями.

Малыш лежит перед нами на одеяле или на пеленальном столике. Одной рукой мы держим мячик за шнурок, а другой, заведя ее под попку, приподнимаем ребенка так, чтобы его ноги

не касались одеяла. Когда малыш упрется подошвами в мяч и почувствует легкое сопротивление, он оттолкнет его. Не торопите ребенка, дайте ему время. На фотографии четырехнедельный малыш с силой отталкивается от мяча, но еще не смотрит на него.

Время от времени ребенок устает. Тогда он перестает отталкивать мяч, его движения замедляются, а затем прекращаются....

Если ваш ребенок устал или по каким-либо другим причинам ему не хочется больше играть, прекратите игру.

Ребенок старше двух месяцев уже в состоянии самостоятельно толкать мяч, и нет необходимости помогать ему рукой.

Малыш старше трех месяцев, возможно, не станет больше толкать мяч ножками. Рефлекс, заставляющий ребенка отталкивать всё, чего он касается ступнями, к этому возрасту сходит на нет. Со временем он начнет осознанно поднимать ножки, упираться в мяч и барабанить по нему.

Некоторые папы в группах РЕКiР восхищаются тем, насколько их шестимесячные малыши «овладели мячом», и предсказывают им карьеру футболистов…

Понаблюдайте за ребенком. Участвует ли в движении всё его тело – голова, руки, ноги, ладошки, ступни?

Разные мячи – важнейшие игрушки для развития движений. Надувной мяч, который использовался в предыдущих развивающих играх, доставит радость детям в любом возрасте.

Если вы двигаете мячом перед глазами ребенка, он завороженно следит за ним. Потом он пытается коснуться мяча, удержать и оттолкнуть его. Мяч укатывается. Малышу приходится вытягиваться, чтобы достать мяч и снова начать игру.

В раннем возрасте детям очень нравятся мягкие мячи, потому что их можно взять в руки и сунуть в рот. Используйте моющиеся мячики со стойкой краской.

Позднее ребенка будут радовать более жесткие мячи различной величины и фактуры.

РЕКiР Ребенок катается на надувном мяче

Возьмите мяч диаметром около 30 см. Поднимите ребенка из положения на животе, обхватив руками его грудную клетку. Положите малыша грудью на мяч, придерживая его за спинку так, чтобы он мог свободно двигать руками и ногами. Вначале ладошки еще могут быть сжаты в кулачки.

Следите за тем, чтобы ребенок слегка касался ногами пола. Не давайте ребенку переносить свой вес на ножки, пусть он всей тяжестью давит на мяч. Малыш будет ощущать сопротивление пола, попеременно поднимая то одну, то другую ногу. В первые два-три месяца это – рефлекторные движения. Младенец радуется движению своих ног, но головку пока не поднимает или приподнимает лишь ненадолго.

Некоторые дети не сразу реагируют на эту ситуацию. Дайте им побольше времени. Если ребенок всё же напрягает ножки, пока откажитесь от этой игры.

Помогайте малышу отталкиваться, двигая мяч в подходящем ему ритме. Движение исходит от ребенка, мама только следует за ним. На фотографии (с. 109) мать поддерживает ребенка. Головку он теперь сам держит хорошо.

Если ваш ребенок отталкивается слабо или совсем не отталкивается, возможно, он ищет равновесия, балансируя на мяче, или что-то делает руками. Понаблюдайте, насколько интенсивно двигаются ножки малыша при этой игре. Может быть,

ваш ребенок не отталкивается, потому что он устал или в этот момент ему хочется делать что-нибудь другое? Попытайтесь понять, в чём дело, и поступайте соответственно желаниям ребенка. Не забудьте предложить ему эту игру в другой раз.

Рефлекторное отталкивание сходит на нет после трех месяцев....

Смена ритмов между активностью и покоем сопровождает нас всю жизнь. Хорошо, если малыш сам научится управлять сменой этих состояний.

Покачайте лежащего на спинке ребенка с боку на бок

Малыш лежит перед нами на спине. Мы разговариваем с ребенком и, держа его за ладошки, слегка притягиваем к себе; если чуть-чуть нажать указательным пальцем на внутреннюю часть ладони, она сожмется в кулачок. Большим или другим пальцем слегка придерживайте ладони с тыльной стороны, чтобы малыш не испугался, если кулачки неожиданно разожмутся.

Малыш крепко держится за пальцы и слегка сближает ручки. Поначалу это еле заметные движения, но со временем они станут всё более уверенными, сильными и самостоятельными.

Если малыш долгое время крепко держится за пальцы, он подтягивается и поворачивается на бок. При этом мы замечаем, что его головка и ножки тоже поворачиваются. На фотографии ребенок сосредоточенно смотрит на маму во время игры.

Если ребенок прижимает подбородок к шее или не принимает участия в происходящем, значит, эта игра ему еще не подходит.

Наблюдайте за ребенком во время игры.

Он хватает одинаково правой и левой ручкой?

В какую сторону во время игры ему больше нравится смотреть?

Одинаково ли активно он поворачивается в обе стороны?

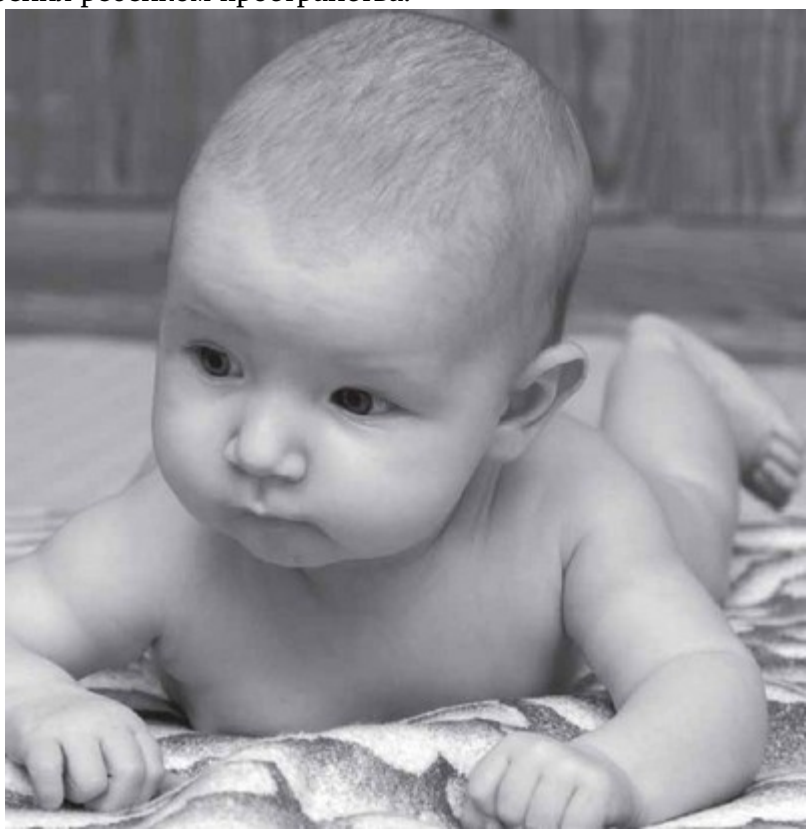
Держится ли он прямо?

Каждое движение, благодаря работе органов чувств, «запечатлевается» центральной нервной системой. Там они сохраняются и объединяются с другими, более ранними образами

движений, что позволяет накапливать опыт. Эти образы движений вновь проявляются в других, новых движениях; воспринимаются центральной нервной системой и становятся новыми образами, и т. д. ([12], с. 39).

РЕКіР Младенец поднимает голову, лежа на животе

Когда вы кладете новорожденного на живот, то сначала он с большим трудом может повернуть головку с одной стороны на другую. Приятно наблюдать, как малыш это делает, с каждым днем всё выше поднимая головку и удерживая ее всё дольше. Лежа на животе, ребенок видит несколько иначе, чем лежа на спине. Восприятие предметов, когда ребенок находится в вертикальном положении, совершенствуется с возрастом по мере освоения ребенком пространства.



Если вы покажете малышу игрушку, он постарается поднять голову и рассмотреть ее – сначала недолго, а затем всё дольше останавливая на ней взгляд. Поначалу, если вы двигаете игрушку, малыш следит за ней глазами, а потом начинает поворачивать голову в разные стороны, постепенно увеличивая радиус поворота.

Сначала малыш только держит головку, затем начинает упираться кулачками и приподнимать плечи.

К концу первой четверти года он уверенно поднимает головку и плечи и опирается на руки.

Когда ребенок переводит взгляд и поворачивает голову вслед за игрушкой, можно спросить его: «А где погремушка? Ты ее уже видишь? Не так-то просто держать голову, однако ты это уже можешь!»

Насколько трудно ребенку держать голову? Проверьте это на себе. Лягте на живот на полу, не опираясь на руки, протянув их вдоль туловища. Теперь поднимите голову, поверните ее вправо и влево, подержите какое-то время в таком положении. Вы почувствуете сильное напряжение мускулов, особенно мышц затылка. Проверка на себе покажет, какая это нелегкая задача для ребенка, который еще не научился опираться на руки. Кроме того, ребенку доставляет большое удовольствие, когда вы тоже лежите на полу и делаете то же, что и он....

Поиграв с ребенком, отдохните вместе с ним, поговорите и приласкайте его.

Эти первые игры подходят ребенку тогда, когда он набрал свой первоначальный вес.

Бывают периоды, когда мы не замечаем никаких изменений в поведении ребенка. Возможно, младенец в это время нацелен на какие-то другие области развития. Например, он вдруг открыл, что может поднести ручки к лицу и разглядывать их. Поэтому ему больше нравится лежать на спине и играть с руками.

Игры с ребенком на руках (см. с. 67–71) можно начинать с первых дней его жизни, если вы приспособитесь держать малыша так, чтобы он двигался вместе с вами и это нравилось бы ему.

В первые дни и недели младенец очень много спит, и играть с ним удается лишь по несколько минут в день (например, во время пеленания). Постепенно время бодрствования увеличивается, и вы можете выделить какую-то часть дня для более длительных занятий с ребенком....

С самого начала ребенок сам определяет, хочет ли он сейчас играть и какой будет совместная игра.

Наблюдая за ним, учитесь достигать единства в ваших действиях.

Так, например, если малыш устал, вы постепенно научитесь чувствовать, что лучше сделать, чтобы он успокоился и отдохнул.

Игры, которые мы описали выше, можно повторять постоянно и с ребенком более старшего возраста. Тогда игра будет видоизменяться. Однажды, когда вы захотите погладить ручки ребенка, он сам схватит вас за руку и покажет, чего он хочет.

РЕКіР Младенец отдыхает и играет на коленях у мамы

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, или сядьте так, чтобы вам было удобно. Возьмите малыша и положите его спинкой себе на колени. Его ножки окажутся у вас на груди. Важно, чтобы ребенок, находясь в наклонном положении, не сидел. На фотографии видно, как симметрично расположены руки и ноги малыша.

Слегка покачайте ребенка из стороны в сторону и вверх-вниз. Вы, безусловно, заметите, что малыш старается следовать этим движениям.

Покачайте головой, и ребенок будет следить за вами глазами. Если он увидит игрушку, ему будет легко из этого положения следить за ней глазами и поворачивать голову. Детям, у которых напряжены затылочные мышцы, тяжело поворачивать голову, если они лежат на твердом. Гораздо легче это сделать, лежа на маминых коленях.

Поговорите с ребенком. Расскажите ему что-нибудь. Ребенок слушает и отвечает – взглядом, губами, поворотом головы.

Человеческий голос – совершенно особенный стимул для ребенка. Ребенок чувствует, что взрослые ожидают его реакции; и хотя слова еще не понятны ему, он воспринимает манеру говорить, мимику и жесты и пытается подражать и отвечать нам.

Покачайте малыша и сидя, и лежа.

РЕКіР Поднимайте ребенка над собой

Возьмите лежащего на спине ребенка и бочком поднимите его. Крепко держите его над собой (ср. «Поднимайте ребенка…», с. 63). В таком положении вы сможете смотреть друг на друга. Ваши руки держат его нежно и надежно, но не сжимают слишком сильно. Медленно поднимайте его над головой и продолжайте смотреть на него. Находясь в горизонтальном положении над вами, малыш активно балансирует головой, телом и ножками. Становясь старше, он чувствует себя увереннее и больше радуется этой игре. Медленно двигайте ребенка, не слишком сжимая его, чтобы не мешать его самостоятельным свободным движениям.

Двухмесячного ребенка надо поднимать осторожно, на несколько секунд. Со временем этот период увеличивается.

Кто-то сразу скажет: «Мне это слишком тяжело». Но именно это занятие поможет вам почувствовать, что такое совместная игра. Заодно вы разовьете свою мускулатуру….

Малыш чувствует близость, защищенность, тесную связь с родителями, если они радуются вместе с ним и разговаривают с ним.

РЕКiР Ребенок хватает игрушку

Если вы держите игрушку перед лицом ребенка, он поначалу ее только рассматривает. Сначала держите игрушку некоторое время неподвижно и следите за ножками, ручками и ладошками малыша. Он может начать двигаться: сучить ножками, делать плавательные движения руками, разжимать кулачки.

Становясь старше, он поднимает руки, ладошки, ножки всё выше и пытается их подтянуть к середине тела, а ладошки свести вместе перед лицом. Он целенаправленно тянет руки к определенным неподвижным предметам, учится согласовывать движения глаз с движениями рук.

Хватая и держа в руках предмет, малыш познает его, потому что ощущает его величину, форму, цвет, свойства материала и поверхности, осознает и перерабатывает эту информацию.

К концу третьего месяца дайте малышу потрогать надувной мяч. Пусть он попробует толкнуть мяч рукой и привести его в движение.

Если малыш может держать ручки перед своим лицом, он будет их рассматривать и играть ими. Сначала его удивляют движения рук и пальчиков. Лишь через некоторое время и после постоянного повторения он начинает понимать, что эти ручки – часть его тела, и с восторгом осознает, что эти движения производит он сам. Ребенок рассматривает свои пальчики, и это развивает его пространственное зрение. Взрослые удивляются, с каким терпением и интересом дети наблюдают за своими пальчиками и играют с ними. Позже они проявят не меньший интерес к другим частям своего тела и поймут их назначение.

РЕКiР Ребенок рассматривает игрушки, подвешенные на веревочке

Натяните веревочку в 10–15 см над грудью ребенка в коляске или над одеялом на полу, где играет ребенок. На эту веревку повесьте пуговицы, круглые деревянные бусины, кусочки ткани, погремушки, шуршащую бумагу и т. д. Сначала малыш случайно касается предметов, непроизвольно двигая руками, хватает их и отпускает. Малыша радуют звуки, он вращает головой и со временем понимает, что чаще всего звуки раздаются тогда, когда он поднимает ручки кверху и двигает ими предметы.

К концу третьего месяца неосознанные хватательные движения становятся осознанными. Теперь ребенок старается схватить предметы, висящие над ним.

Над кроватью ребенка можно повесить подвижную гирлянду из крупных одноцветных геометрических фигур. Если малыш не спит, он будет следить глазами за их движением.

РЕКіР Держа ребенка вертикально, покачайте его из стороны

Ребенок лежит на спине. Возьмите его так, чтобы ваши ладони и большие пальцы обхватывали верхнюю часть туловища ребенка. Повернув на бок, поднимите его в вертикальное положение и затем слегка наклоните головой вправо, медленно верните в исходное положение и осторожно наклоните влево. Наклоняйте ребенка настолько, насколько ему это нравится. При этом ребенок балансирует верхней частью тела. На втором месяце можно наклонять ребенка под углом до 45˚ вправо и влево.

Можете также наклонять ребенка вперед.

Активные и спокойные игры.

Начинайте с уже описанных игр и предложите ребенку сначала одну или две.

Чередуйте активные игры со спокойными.

Обращайте внимание на то, какие игры ему особенно нравятся, и повторяйте их. Но не упускайте из виду другие игры. Вкусы вашего ребенка могут меняться.

Ваш малыш будет рад, если вы ему что-нибудь споете. Вспомните, какие песни вы любили в детстве, и пойте их ему. Вы можете также петь импровизированные песни. Вам будет легче

переодевать ребенка, если в это время он будет слушать песенку....

Ребенок чувствует себя защищенным, если вы понимаете его желания и принимаете их всерьез, улавливая нюансы его поведения и реагируя на них.

Описанные выше игры годятся только до тех пор, пока ребенок не потерял к ним интерес, потому что в этот момент уровню его развития соответствуют уже другие игры. Я старалась так расположить описание игр в книге, чтобы чередовать спокойные и активные, игры в положении на животе и на спине, игры, задействующие разные части тела; чтобы вы могли поиграть подряд в две игры, а позднее – сразу в несколько. Со временем вы сами определите тот порядок и те виды игр, которые больше всего нравятся вашему ребенку.

В играх для второй четверти года жизни ребенка вы вновь встретите некоторые игры. Они подходят и ребенку этого возраста, на них строится следующий этап.

Разбивающие игры для второй четверти года

Развитие речи, чувств ребенка и умение общаться тесно взаимосвязаны. К концу первого полугодия ребенок уже может произносить многие гласные и согласные звуки и, возможно, первые слоги.

РЕКіР Болтайте с малышом

Если вы часто разговариваете с ребенком, он сам начинает лепетать. Вы кладете его перед собой и нежно касаетесь его щечек, подбородка, животика и воркуете с ним, а малыш вам «отвечает». Высокий женский голос действует на него лучше всего. Сказав что-то, сделайте паузу в несколько секунд, чтобы у него было время для ответа. Если вы будете радоваться его лепету, он чаще будет вам отвечать.

С ребенком более старшего возраста можно немного «поболтать». Вы произносите какой-нибудь звук, а малыш повторяет.

Во второй четверти года малыш уже более самостоятелен. Если вы дадите ему мяч, он может вместе с мячом повернуться на бок, а не барабанить по нему. Не пытайтесь навязывать ему ваши собственные представления, передайте инициативу ребенку и помогите ему, если он, например, захочет перевернуться на живот.

Медленно исчезают асимметричное положение тела (положение лежа в виде вопросительного знака) и движение ногами и руками вразнобой. Теперь ребенок лежит и двигается симметрично. Он играет со своими ручками и пальчиками и сует их в рот. Хватает предметы и подносит их ко рту. На этом этапе жизни ребенка рот – важнейший осязательный орган. В конце шестого месяца ребенок перекладывает игрушку из руки в руку.

Малыш исследует окружающий его мир с помощью органов зрения, осязания и слуха. Он внимательно прислушивается к самым слабым звукам и часто поворачивает голову в их сторону. Он радуется, когда слышит приближающиеся шаги, и со временем учится различать шаги близких и незнакомых людей.

Во второй четверти года жизни малыш уверенно опирается локтями и приподнимается, лежа на животе.

Каждый ребенок развивается индивидуально, в соответствии со своими возможностями. Например, садиться он начинает

только тогда (самое раннее к восьми месяцам), когда его позвоночник окрепнет и он сможет координировать соответствующие движения. Ни в коем случае не сажайте ребенка раньше, чем он начнет садиться сам. Это может нанести непоправимый вред его позвоночнику. Многие болезни спины у взрослых вызваны тем, что их в первый год жизни слишком рано посадили.

В некоторых календарях развития детей указываются сроки, когда ребенок должен уметь делать то или иное. Если ваш ребенок развивается не так активно и это вас беспокоит, посоветуйтесь с детским врачом. Дети развиваются по-разному. Бывает, например, что ребенок хорошо хватает игрушку, лежа на спине, и в этом опережает данные календаря, но в то же время плохо держит головку, лежа на животе.

Важно, чтобы ребенок не останавливался в своем развитии. В каком темпе это происходит, зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Нужно поддерживать только те движения, которые в этот момент соответствуют именно его состоянию развития. У каждого ребенка достаточно активности, чтобы самому достигать новых ступеней. Поэтому следует правильно и своевременно поддерживать развитие соответствующих способностей.

У ребенка постепенно развивается привязанность к игрушкам, с которыми он с удовольствием играет. Понаблюдайте, чему ваш ребенок особенно радуется. Дети, в том числе и мальчики, могут играть с мягкими куклами, укладываться с ними спать, успокаиваться, глядя на них.

РЕКiР Ребенок следит и тянется за игрушкой, лежа на животике

Когда ребенок лежит на животе, он может касаться вещей, которые находятся рядом с ним, хватать их, играть с ними, двигать их взад и вперед и нажимать на них. Так он познает окружающий мир.

Вспомните, как в первые три месяца вы показывали малышу игрушку. Теперь он не только следит за ней глазами – он еще поворачивает голову в ее сторону.

Попробуйте двигать игрушку быстрее и держать дальше от ребенка. Поднимите ее повыше, чтобы и ребенок как можно выше задрал головку.

Мы протягиваем игрушку ребенку, лежащему на животе. Он перемещает свой вес на живот и одну ручку, а другой хватает игрушку. Он может балансировать в этом положении несколько

секунд. Он может потащить игрушку в рот и попробовать, какова она на вкус.

Сколько играть одной и той же игрушкой, определяет сам ребенок. Если игрушка откатится в сторону и ребенок за ней потянется, помогите ему.

В конце первых шести месяцев ребенок может уже опираться руками. Руки вытянуты, голова поднимается высоко. Он может опереться одной рукой, а вторую протянуть за игрушкой. Чаще всего он делает это только с одной стороны.

Постарайтесь протягивать ему игрушку и справа, и слева.

Теперь Александра, когда лежит на животе, поднимает головку высоко. Спинка очень сильно напряжена и сильно прогибается. Останется ли этот прогиб, если она это делает часто? Может быть, лучше положить ее на спину? **(Регина,** *29 лет, медсестра).*

То, что делает Александра, вполне нормально. Дети на этом этапе развития много сгибаются и разгибаются, развивая при этом мускулатуру, чтобы испробовать разные движения и рассматривать предметы с разных точек зрения. Они уже рассматривают вещи вблизи и на расстоянии. Во второй четверти года ребенок также часто делает плавательные движения, лежа на животе, т. е. поднимает и вытягивает ручки и ножки, опираясь только на живот.

Если малыш лежит на спине, он делает то же, что на животе, но наоборот. Он поднимает ножки вверх и сначала хватает себя за бедра, затем за коленки, потом за ступни, а во вторые полгода тащит ноги в рот.

РЕКіР Положите игрушку перед ребенком

Во второй четверти года малыш дольше лежит на животе, играет и оглядывается вокруг. Если вы положите игрушку перед ребенком, он тянется к ней до тех пор, пока не достанет ее. Можно положить перед ним две игрушки, из которых он может выбирать. Двух вещей для ребенка такого возраста достаточно.

Лежа на животе на одеяле, ребенок видит всю комнату и наблюдает за тем, что делает мама. Его интересует всё, что происходит вокруг. Расскажите ему, что вы делаете. Ребенок с удовольствием послушает вас и, может быть, даже что-нибудь «ответит». Понаблюдав какое-то время за происходящим, он начнет соотносить звуки с их источником.

То время, которое ребенок может развлекать себя сам, играя с игрушками или со своим телом, особенно важно для его развития, в первую очередь – развития самостоятельности.

РЕКіР Дайте ребенку попрыгать у вас на коленях

Ребенок радуется движению ног и ступней, опираясь на какую-нибудь поверхность.

Мы берем ребенка двумя руками под мышки и держим его вертикально чуть выше своих коленей, чтобы у него была

возможность прикоснуться к ним согнутыми ногами. Вес ребенка приходится на руки матери. Малыш ритмично то упирается ножками в колени, то снова подтягивает их. Мы поддерживаем ребенка, поднимая его в тот момент, когда его ступни касаются колен. Таким образом, мы помогаем ему избежать переноса веса тела на ноги. Когда он расслабляет ножки, опускаем его на несколько сантиметров. Ребенок самостоятельно перенимает движение попеременного сгибания и разгибания ног, начинает «плясать».

Вес подпрыгивающего ребенка приходится на наши руки. Ребенок ни в коем случае не должен опираться на ноги всем своим весом.

Сначала ребенок с большим удовольствием прыгает на наших коленях. Через некоторое время он уже с таким же удовольствием начнет прыгать на полу.

Когда ребенок подпрыгивает, мы разговариваем с ним. Он внимательно смотрит на нас. В то время, когда мы его поднимаем, ребенок испытывает свое чувство равновесия, у него укрепляются мышцы живота и ног, тренируется способность контролировать положение головы, и он радуется совместной игре.

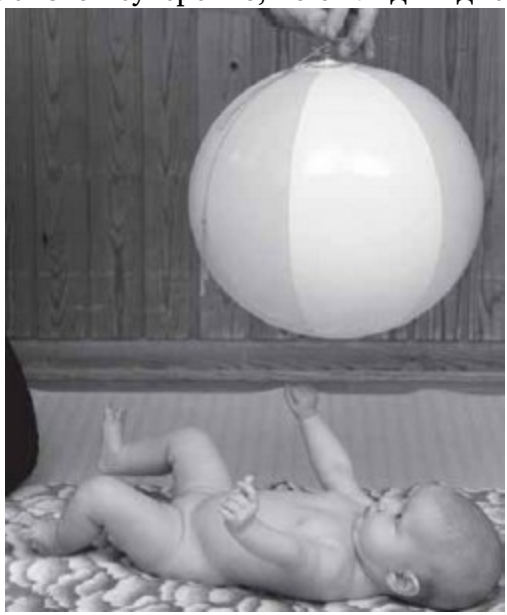
«Мне слишком тяжело поднимать дочку. Я видела в одном каталоге прыгунки, которые можно повесить в дверном проеме. Это не то же самое?» – спросила однажды **Криста,** *31 год, продавец, когда мы во время наших вечерних занятий с родителями говорили о разных вспомогательных приспособлениях.*

В чём-то Криста права. Подрастая, дети становятся тяжелее, и многим матерям нелегко играть в такие игры. Посмотрите на эту игру как на гимнастические упражнения для вас. Мы не советуем пользоваться прыгунками – в них ребенок двигает пальцами ног, опускает их вниз, чтобы коснуться пола и опереться на него. Если ребенок это проделывает пять или десять минут в день, это может привести к неправильному развитию. А если малыш стоит в устройстве на полной ступне, он слишком рано получает большую нагрузку на тазобедренный сустав.

Самое важное отрицательное свойство подобных приспособлений – отсутствие контакта между матерью и ребенком. Если вы уже не можете удержать ребенка, лучше положите его на живот или на спину. В этом случае имеется намного больше возможностей всё испробовать и познакомиться с окружающим. А вечером папа может попрыгать с малышом, который будет счастлив пообщаться с ним.

РЕКіР Ребенок хватает руками надувной мяч

Держите мяч над грудью ребенка за шнур. Теперь малыш не только ударяет по мячу, но и пытается его схватить. Сначала он делает это неуверенно, но с каждым днем хватает всё лучше.



Понаблюдайте за руками ребенка во время этой игры.

Примерно в три месяца он держит мяч руками, почти сжатыми в кулаки. В шесть месяцев пальчики растопырены и обхватывают мяч. Малыш крепко держит мяч перед лицом и иногда прикасается к нему губами.

Если вы держите надувной мяч у ступней ребенка, он самостоятельно поднимает ножки вверх, чтобы оттолкнуть мяч. Уже нет необходимости поддерживать его рукой под попку.

Малыш вполне осознанно толкает мяч, затем осторожно дотрагивается до него пальчиками ног и прикасается к нему ступнями.

В конце первых шести месяцев ребенок начинает перекатывать мяч с ног на руки и обратно.

Ребенок может делать целенаправленные движения, только находясь в удобном, устойчивом положении. Этот «фон позы» поддерживает способность и постоянную готовность мускулатуры легко переходить от одного положения тела к другому ([12]). Теперь ребенок может удерживать мяч с помощью рук и ног.

РЕКіР Ребенок ловит ваши пальцы

Ребенок лежит на спине перед нами, мы показываем ему свои руки и начинаем двигать пальцами перед его лицом. Малыш внимательно следит за движениями. Он рассматривает пальцы, следит за ними. Примерно в 4 месяца он поднимает ручки и пытается схватить пальцы. Вскоре он начнет не только хватать, но и тянуть их в рот. Разрешите ему это. Малышу ведь интересно узнать, каковы они на вкус. Ваши пальцы мягче и теплее, чем большинство предметов, которые он брал в рот.

Лежа на полу, малыш будет с интересом рассматривать ваши ноги. Возможно, он попытается ухватиться за пальцы и поиграть с ними. Ноги в носках или колготках выглядят иначе, чем босые. Малыш наверняка заинтересуется разнообразными движениями пальцев ног.

РЕКіР Помогите ребенку перевернуться со спинки на живот

Во второй четверти года ребенок начинает поворачиваться на бок, а к концу восьмого месяца может самостоятельно

перевернуться на живот. Нужно совсем немного помочь ребенку, чтобы он мог повернуться сначала на бок, а затем на живот.

Мы кладем, как уже описывалось выше, указательный палец в ладошку ребенка. Если он ухватился за палец, кладем большой или средний палец на тыльную сторону ладошки. Отводим руку в сторону другой ручки ребенка таким образом, чтобы у малыша была возможность самостоятельно повернуться на бок. Как только мы достигнем средней линии тела, ребенок начнет активно двигать ножками, как будто собираясь перевернуться. Если же он этого не делает, – значит, он к этому еще не готов. Становясь старше, ребенок учится переворачиваться на живот самостоятельно.

Довольно часто поначалу ручка, через которую ребенок перевернулся, остается внизу, под ним. Дадим ребенку время улечься на живот правильно. Погладим его по спине, он поднимет головку и, может быть, сам вытащит ручку.

Мы часто торопимся и стараемся сразу освободить ручку. Если вы видите, что ребенок не справляется, не может вынуть руку и его это расстраивает, – разумеется, надо помочь.

В эту игру вы можете играть весь день. Если вы одеваете ребенка, протяните ему палец, чтобы он сам перевернулся на живот и вы могли бы, например, застегнуть ему пуговицы или кнопки на ползунках.

Со временем вместо пальца можно протянуть ребенку кольцо. Кольцо, за которое можно ухватиться, – игрушка, интересная ребенку с самого рождения. Сначала он крепко держится за него одной рукой, затем хватается двумя руками, тянет кольцо в рот и даже жует, едва ли сознавая, что тем самым помогает прорезыванию зубов. Вы познакомитесь и с другими играми, в которых используется кольцо.

РЕКiР Помогите ребенку перевернуться на спинку

Если малыш хочет перевернуться на спину, но еще не умеет этого, мы можем ему помочь. Мы кладем свою ладонь под щеку ребенка с той стороны, куда он хочет перевернуться, и, придерживая с другой стороны за бедро, медленно поворачиваем его на спину. Можно также протянуть руку ребенка вдоль туловища. Важно, чтобы голова почти лежала на одеяле и при вращении могла поворачиваться вместе с туловищем.

РЕКiР Ребенок хватает предметы

На четвертом месяце малыш начинает, лежа на спине, хватать предметы, которые мы ему протягиваем. В пять месяцев он уже уверенно берет предметы в руки и играет с ними. Он тянет предметы двумя руками к середине тела.

В шесть месяцев игра становится более дифференцированной. Ребенок на фотографии держит кисточку для бритья двумя руками и с интересом ее изучает.

Когда мы даем малышу игрушки, у него развивается не только мелкая моторика. Он приобретает при этом разнообразный опыт, совершенствуя свои психические и физические возможности. Хорошо развитые движения рук способствуют развитию речи.

Ребенок познает мир всеми органами чувств.

Предлагая малышу игры, связанные с движениями рук, мы тем самым способствуем развитию его сенсорной сферы. Хватая предмет, ребенок ощущает его всеми органами чувств. Он как бы спрашивает себя:

– Как выглядит предмет?

– Как можно его держать?

– Каков он на ощупь?
– Издает ли он звуки? Какие, когда?
– Пахнет ли игрушка?
– Какова она на вкус?

Возьмите в руки мяч и диск. Мяч всегда воспринимается зрительно как нечто круглое, в то время как диск может казаться эллипсом или полоской. Ребенок обретает опыт не только с помощью зрения, но и с помощью осязания. Диск на ощупь с одной стороны кажется узким. Малыш учится познавать эти и другие различия между предметами, беря их в руки.

В этом возрасте малыш начинает тянуть в рот всё, что попадает ему в руки, чтобы познать это губами, языком, деснами. Он устанавливает, что вещи разные на ощупь и на вкус.

Попробуйте как-нибудь проделать это сами: возьмите в рот разные вещи. Деревянная игрушка отличается по вкусу от пластмассовой фигурки, лоскутка материи или металла. Восприятие предметов с помощью рта в течение всего первого года жизни имеет большое значение. Если родители этого не понимают и пытаются помешать ребенку сосать соску, пальцы и различные предметы, в дальнейшем это может привести к обратному эффекту. Ребенок еще долго будет всё тащить в рот.

К этому возрасту многие дети увереннее работают правой рукой, чем левой. К середине пятого месяца ребенок начинает брать предмет не двумя руками сразу, а одной. Обычно в это же время ребенок начинает произносить слоги (см. с. 137–138).

В конце первых шести месяцев ребенок перекладывает игрушку из одной руки в другую. Теперь мы протягиваем ему игрушки (например, кольца) к обеим рукам. Сначала он берет кольцо только одной рукой. Это значит, что он еще не готов осознанно действовать двумя руками одновременно.

РЕКiР Ребенок приподнимается, лежа на спине

Протяните ребенку указательные пальцы. Игра подходит ему лишь в том случае, если он действительно в состоянии цепко держаться за них. Побуждайте малыша взглядом и словами крепко держаться и смотреть на вас.

Если вы чувствуете, что ребенок держится не очень крепко, положите большой палец на тыльную сторону ладошки. Так вы помешаете ему упасть назад. Если малыш поднял головку, он будет понемногу продолжать движение вверх. Ваши пальцы – это только поддержка для него. Мы подтягиваем его чуть больше одной рукой вверх и вновь опускаем, постепенно отводя назад другую руку.

Эта игра не годится, если ребенок не поднимает голову с одеяла или не может крепко держаться за пальцы. Постепенно у вас появится ощущение, какую помощь надо оказать ребенку, чтобы он почувствовал себя уверенно, и насколько он может двигаться самостоятельно....

Возрастные нормы развития ребенка служат только для ориентира.

Для развития ребенка важен не возраст, в котором он что-либо умеет делать, а ступени, по которым он последовательно поднимается в своем развитии.

1. В начале четвертого месяца ребенок может хорошо подтягиваться, слегка сгибая при этом руки и ноги. Мы предоставляем ему возможность немного приподниматься из положения лежа.

2. В конце четвертого месяца ребенок еще сильнее сгибает руки. Мы можем поднять ребенка под углом 45°.

3. На пятом месяце ребенок подтягивает голову к груди и поднимается уже под углом 60°.

4. На шестом месяце он совсем сгибает ручки, поднимается и садится.

5. Ребенок может проделать всё сам и сделать все необходимые движения, если держится за ваши указательные пальцы.

Когда ребенок поднялся таким образом, не оставляйте его сидеть – медленно положите на одеяло на бочок. Некоторым детям эта игра особенно нравится, и они сопротивляются укладыванию. Кладя ребенка, ласково разговаривайте с ним или поцелуйте его в животик.

Поднимая и опуская ребенка, мы можем подтягивать его больше то правой, то левой рукой, чтобы он ощутил движение с

обеих сторон.

Цель этой игры – чтобы ребенок учился самостоятельно двигаться вверх и вниз, садиться и ложиться. Эти важнейшие навыки он получает в игре....

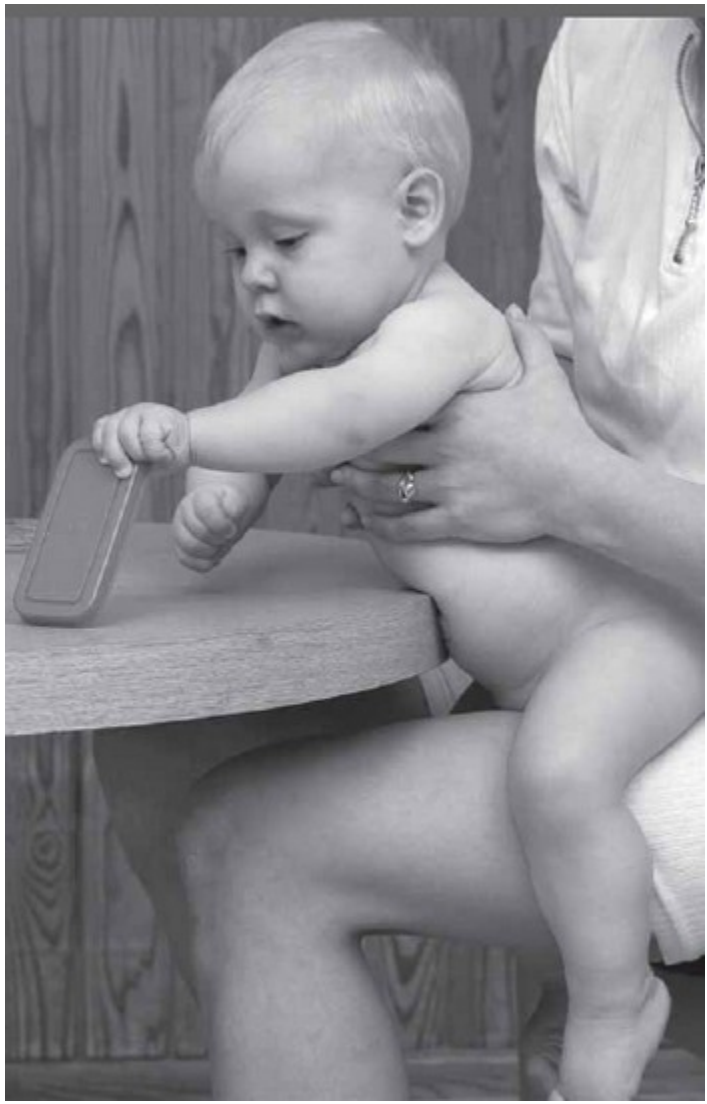
Сидеть ребенку можно, только если он уже научился садиться самостоятельно.

Вам может показаться, что ваш ребенок очень хочет сидеть. Но не позволяйте ему этого. Только если он садится сам (чаще всего, ползая) и может вернуться в прежнее положение, он уже созрел для сидения.

РЕКiР Ребенок играет в вертикальном положении

Примерно с пяти месяцев ребенок приобретает новый опыт, играя с предметами, когда сидит за столом у вас на коленях. Предметы лежат перед ним на столе. Крепко обхватите его двумя руками, или пусть он откинется назад, опираясь спинкой о ваше тело, а вы прижмите его к себе одной рукой.

Пусть малыш так поиграет некоторое время. Игра за столом носит совершенно иной характер, чем игра лежа на животе или на спине. Существует также разница между лежащими и висящими предметами. Когда ребенок лежит на спине, игрушка выпадает из поля его зрения, как только он выпускает ее из рук. Лежа на животе, ребенок должен одновременно соблюдать равновесие, если хочет играть с игрушкой. А это очень трудно.



В положении сидя малыш совершает хватательные и манипулирующие движения и, кроме того, он пробует силу своих рук. Положим перед ребенком маленькие и большие, легкие и тяжелые предметы, предметы, которые легко или трудно обхватить руками, – и пусть ребенок с ними поиграет.

Я часто беру нашу Паулину на колени, когда мы сидим за столом и обедаем. Сначала я предлагаю ей поиграть с ложкой, а потом даю другие предметы. Но больше всего она любит брать с моей тарелки кусочки хлеба и есть их **(Гундель,** *31 год, социальный работник).*

Паулина очень рано включается в жизнь семьи. Она, например, видит, что делают взрослые с хлебом, и подражает им. Обучение с помощью подражания ускоряет ее развитие.

В следующие три месяца дети нашей группы всегда интенсивнее интересуются друг другом. Они смотрят друг на друга, хотят друг друга потрогать и схватить (см. фотографию с. 226).

РЕКiР Положите малыша себе на ноги

Во второй четверти года ручки ребенка становятся всё сильнее, и он может выше и увереннее подниматься, лежа на животе. Давайте поможем ему, затеяв игру.

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Если малыш голый, постелите себе что-нибудь под ноги. Положите ребенка поперек своих ног. Малыш опирается руками об пол. Если он слишком мал, или ручки у него недостаточно длинны, или наши бедра высоки для него, положите его себе на голени. Держите руку на попке ребенка: так вы сразу почувствуете, когда он не сможет опираться об пол, и поднимете его. Ни в коем случае не переутомляйте ребенка и не позволяйте ему сгибать руки.

Если ребенок опирается уверенно, можно дать ему игрушку. Он обопрется одной рукой, а другой схватит ее.

Кладите ребенка при этой игре головой то в одну, то в другую сторону.

Чем старше малыш, тем крепче он упирается, и мы можем медленно сдвигать его со своих ног. При этом он всё свободнее и крепче опирается на руки и переносит на них вес своего тела.

РЕКiР Ребенок переворачивается со спины на живот

Ребенок лежит на спине. Мы показываем ему игрушку, медленно кладем ее рядом так, чтобы малыш мог проследить за ней взглядом. Он поворачивается на бок. Когда он лежит на боку, нижняя его нога вытянута, а верхняя согнута. Мы обхватываем рукой бедро согнутой ноги ребенка (причем указательный и средний пальцы лежат на коленном суставе) и надвигаем одну ногу малыша на другую. С нашей помощью он переворачивается на живот.

Если ладонь и плечо малыша не отрываются от подстилки, эта игра ему еще не подходит. Может быть, ребенок недостаточно мотивирован, устал или еще не дорос до этой игры.

Поначалу мы помогаем ребенку высвободить нижнюю руку таким образом: поглаживаем ему спинку, слегка прижимаем попку вниз и даем ему время устроиться на животе. Постепенно малыш будет поднимать голову всё выше и уже самостоятельно вытягивать вперед руку.

Если рука ребенка лежит слишком глубоко и он не может ее высвободить, мы помогаем ему и сами вытягиваем руку вперед.

Ребенок двигается с большим удовольствием, если близкие люди находятся рядом. Движения становятся всё более активными и, наконец, малыш уже сам переворачивается (см. с. 127–129).

В такую игру можно играть во время переодевания, помогая ребенку переворачиваться самому вместо того, чтобы просто поворачивать его со спины на живот.

Малышу особенно нравится, если он играет голышом.

При этом его ощущения становятся более отчетливыми:

он лучше осознает границы и части своего тела. Что он открывает для себя?

Что я чувствую во время движения?

Что я чувствую, лежа на животе или на спине?

Что я чувствую, когда себя касаюсь, глажу, щиплю, дергаю за волосы?

Что чувствуют мои руки у меня во рту?

Как они себя чувствуют, когда становятся мокрыми?

Насколько мне тепло?

Хорошо ли я чувствую себя при данной температуре воздуха?

Может быть, больше подвигаться, чтобы согреться?

Может быть, сейчас так жарко, что движения не доставляют мне удовольствия?

Если вы гладите ребенка, он интенсивнее ощущает свое тело.

РЕКiР Разговаривайте с малышом

Первую четверть года малыш гулит, а затем начинает повторять слоги и придумывать свои собственные звукосочетания. Если вы разговариваете с ним медленно и произносите слова с различной интонацией, то он воспринимает их лучше, чем монотонную речь.

Подражайте лепету ребенка и повторяйте за ним звуки. Малыш внимательно слушает ваше подражание, бурно реагирует

и громко смеется от радости. Вы являетесь для него своего рода моделью для игрового вхождения в речь. Ребенок будет повторять за вами звуки, и таким образом вы общими усилиями поддерживаете диалог.

Малыш использует голос как игрушку. Он пытается говорить и создает собственные речевые формы: это помогает ему учиться говорить и понимать речь. Он визжит, бормочет, кричит, произносит долгие и краткие звуки, фыркает при выдохе через закрытый рот и радуется вибрации губ. Он пробует издавать звуки различной высоты, тембра и окраски.

РЕКiР Качайте и кружите ребенка

Мы берем ребенка под мышки обеими руками. Поднимаем ребенка вверх, разговариваем с ним и смотрим на него. Сначала мы наклоняем малыша вправо и влево, как это уже было описано для игр первой четверти года (см. с. 118); сначала слегка, а затем всё сильнее до угла в 90˚. Ребенок старается уравновесить верхнюю часть туловища и ноги. Таким образом укрепляются мышцы спины.

Если ребенок это изменение положения воспринимает хорошо и вы при этом уверены, что всё идет как надо, качните ребенка вперед так, чтобы его тело заняло горизонтальное положение спиной вверх. Осторожно отклоняйте его назад. При этом голова ребенка не должна падать назад. Он должен держать головку самостоятельно. Наклоняйте его лишь до тех пор, пока он держит головку прямо, как продолжение тела.

Если ребенку игра нравится и он с удовольствием участвует в ней, можно покружить его. Кружите ребенка и вправо, и влево.

Поначалу это будет не слишком легко и для ребенка, и для родителя. Начинайте игру, когда ребенку пять месяцев. Сначала наклоняйте его под углом 45˚. И если это малышу начинает нравиться всё больше и больше, мы постепенно увеличиваем угол до 60˚. После полугода можно наклонять ребенка во всех направлениях на 60˚-90˚.

Темп следует всегда выбирать такой, чтобы ребенок мог балансировать головой, туловищем, руками и ногами. Большинству детей доставляет радость такое изменение положения. Они реагируют смехом и радостными возгласами. Сделайте паузу, чтобы ребенок мог осмыслить новый опыт и накопить силы и внимание для продолжения игры.

Игры с малышами первых трех месяцев можно продолжить и в последующие три месяца, слегка их изменив.

РЕКiР Держите ребенка, прислонив его спинкой к себе

Малышу очень нравится «сидеть» у нас на руках в вертикальном положении, глядя вперед. И теперь мы крепко держим его, прислоняя к себе, чтобы нагрузка на позвоночник была не слишком велика. Мы ходим с ребенком по комнате или гуляем в саду и вместе разглядываем всё вокруг. Вещи, к которым можно прикоснуться или взять в руки, мы называем и объясняем их назначение. Так малыш познаёт окружающий мир и радуется ему, учится оценивать расстояние и ориентироваться в пространстве.

Мы наклоняемся вместе с ребенком вперед и в стороны, отклоняемся назад. Малыш приноравливает движения головы и тела к нашим движениям и одновременно пытается не спускать глаз с интересных вещей, которые мы ему показываем.

Мой сын Кристофер так же любит музыку, как и я. Кроме того, я очень люблю танцевать. Мы часто в этом положении движемся вместе в ритме музыки **(Ева,** *33 года, секретарь).*

Способы носить ребенка, освоенные в первые три месяца, годятся и теперь (см. с. 67–73).

РЕКiР Малыш отталкивается от пола, катаясь на

надувном мяче

Положите ребенка на надувной мяч и дайте ему возможность покататься на нем, отталкиваясь ногами от пола, как это уже описывалось на с. 109.

Во второй четверти года ребенок будет более сознательно и энергично отталкиваться от пола. Диаметр мяча должен быть равен 40 см.

Крепко держите ребенка за верхнюю часть тела. Если вы будете держать его только за попку одной рукой, он легко может соскользнуть с мяча, удариться и испугаться.

Катаясь на мяче, ребенок полностью сосредоточен на движении. Положите перед мячом игрушку. Если ребенку скоро исполнится полгода, он уже будет целенаправленно стремиться схватить ее. Теперь он держит голову выше и может выпрямлять руки.

...

Наблюдая за ребенком во время игры, вы многое узнаёте о его характере. Вы замечаете его особенности и можете научиться принимать своего малыша таким, каков он есть.

РЕКiР Натяните над малышом веревочку с разными игрушками

Если вы во второй четверти года натянете над ребенком веревочку с игрушками, он начнет хватать подвешенные над ним шарики, кубики, кольца, погремушки, ключи или мешочки, наполненные рисом.

Всегда вешайте на веревочку не больше двух различных предметов, чтобы ребенок мог сконцентрировать внимание на

отдельных вещах. Он видит различные цвета и ощущает разные формы и поверхности.

Привязывайте веревочку к устойчивым опорам. Будьте осторожны, если натягиваете ее между двумя стульями. Если ребенок попытается потянуть игрушку на себя, стулья могут упасть и ударить его.

Дайте ребенку возможность наиграться вдоволь. В этом возрасте важно, чтобы он мог какое-то время в активном или спокойном состоянии чем-то заниматься один. Возможно, вы уже заметили, что теперь, просыпаясь, он реже начинает плакать. Малыш что-то лепечет и с удовольствием играет со своими ручками.

РЕКіР Ребенок играет со своим телом

Никогда не лишне повторить: голенький ребенок больше, чем одетый, двигается и охотнее играет. Во второй четверти года он активно вытягивает руки перед собой и играет с ними.

Лежа на спине, он всё выше поднимает ножки. Сначала он хватается за бедра, затем за коленки, а в конце первых шести месяцев он уже, вероятно, сможет хватать руками ступни ног, чтобы поиграть.

Он будет с особенным интересом рассматривать свои ноги, если вы, например, на одной из них завяжете бантик.

И надетые на ножки яркие носки, безусловно, привлекут внимание ребенка.

Ребенок с удовольствием играет сам с собой и с игрушками. Дайте ему время, чтобы он мог лучше изучить свое тело. Он часто что-то рассказывает себе. Он лежит на полу, где для него достаточно места, пробует что-то новое и повторяет уже освоенное, например поворот на бок. Чем больше места, тем

активнее ребенок двигается.

…

Время, когда ребенок играет один, так же важно, как и время, которое мы проводим с ним в совместной игре.

Предоставленный самому себе, он изучает свое тело, пробует голос и познает свои сенсомоторные возможности, экспериментируя с игрушками.

РЕКiР Платок (слинг) для ношения ребенка

В этом возрасте ребенку нравится, когда его носят в платке. Ребенок легко подстраивается под движения взрослого. Ему приятна близость со взрослым, и открывается хороший обзор.

Вы можете заняться домашней работой, например пылесосить, вытирать пыль, мыть пол, посадив малыша в платок. Он будет с интересом разглядывать всё вокруг и «собирать информацию» о назначении предметов.

На улице ребенок наблюдает за движением автомобилей, бегущими собаками, деревьями, которые качаются на ветру.

Когда я хожу за дочкой в детский сад, я всегда беру с собой в платке Томаса. Мы с Анке идем, взявшись за руки, а Томас смотрит на школьников и детсадовских детей, проходящих мимо. Мне это гораздо легче, чем одной рукой катить коляску, а другой держать трехлетнего ребенка **(Мишель,** *30 лет, социальный работник)….*

Время от времени кажется, что развитие ребенка приостановилось. В такие периоды «застоя» происходит важная переработка полученного опыта и восстановление внутреннего равновесия. Эти периоды быстро сменяются периодами последующего развития.

Развивающие игры для третьей четверти года

Очень важно, чтобы мама, принимая потребности своего ребенка, не забывала и о себе самой. Для развития каждого в отдельности и развития матери и ребенка как некоего единства нужно стараться совместить интересы обоих, не забывая и об интересах мужчины – отца и мужа.

После полугода малыша всё больше радует движение. Мы замечаем это ежедневно. Ребенка радуют собственные успехи, и он продвигается всё дальше и дальше. Это стремление к успеху сохранится еще долго, если мы предоставим ребенку возможность самому набираться опыта, не ограничивая и не подстраховывая его больше, чем это нужно. В течение второго полугодия нам следует постепенно ограничивать свою помощь. Лучше всего наблюдать за ребенком и стараться помочь лишь тогда, когда это действительно нужно или ребенок этого захочет....

Предоставляйте ребенку максимальную свободу и оказывайте ему только необходимую помощь.

Некоторые игры первой и второй четверти года доставляют радость детям и более старшего возраста. Играйте в них до тех пор, пока они детям интересны.

Самостоятельность ребенка возрастает, когда у него есть возможность экспериментировать и мы принимаем его эксперименты. Самостоятельные движения положительно влияют на общее развитие, мускулатуру, кровообращение, дыхание, пищеварение и другие функции организма ребенка.

Различия в развитии детей проявляются всё сильнее. В первые полгода развитие протекало менее индивидуально, но теперь в ребенке всё больше проявляются его темперамент и личные особенности.

Ренате, *26 лет, экономист, рассказала на семинаре родителей: «Сейчас Мальте почти семь месяцев. Он еще не переворачивается. Все другие дети из нашей группы уже умеют это делать».*

Безусловно, Мальте – спокойный ребенок. Когда я наблюдала за ним и его мамой, то заметила, что они часто бывают увлечены беседой, Мальте подолгу «играет со своим голосом» и внимательно изучает игрушки, которые держит в руке. Другие дети в этой группе уже переворачиваются, даже пытаются ползать. В крупной моторике Мальте еще не продвинулся так далеко, что не очень беспокоит его маму, ведь за это время он достиг больших успехов в развитии тонкой моторики и

младенческой речи.

РЕКiР Называйте предметы

Прежде чем ребенок начинает произносить первые осмысленные слова (активная речь), он учится их понимать. Чтобы начать говорить, ребенок должен освоить пассивный запас слов. И у взрослых этот запас довольно большой. Это слова, которые мы понимаем, но не используем. Поэтому нужно называть вещи, которые мы показываем ребенку. Став постарше, он начнет узнавать предметы и переводить взгляд на предмет, который был назван. К концу первого года жизни ребенок научится приносить предметы, которые мы называем.

В первые полгода ребенок учился держать и поворачивать голову, управлять движениями тела, рук и ног. В следующие полгода происходит развитие двигательных способностей, в которых принимает участие всё тело, например:

1. поворот со спины на живот и с живота на спину;

2. ползание на животе, четвереньках, умение садиться;

3. умение вставать на колени, подниматься, стоять, делать первые шаги.

Малыш развивает и совершенствует свои движения от головы до кончиков пальцев. Развитие движения рук имеет большое значение и во второй половине года. С одной стороны, с помощью рук, ползая и вставая, ребенок перемещается в пространстве; с другой стороны, он учится более дифференцированно обращаться с предметами. И то, и другое одинаково важно.

Для развития здоровой осанки, которая способствует хорошему функционированию внутренних органов, чрезвычайно важно, чтобы ребенок и теперь часто лежал на животе, т. к. это положение укрепляет мышцы спины, живота и шеи. Часто ребенок делает «плавательные движения». Они особенно укрепляют мышцы. Попробуйте при случае повторить эти движения за ребенком.

Теперь ребенку нужно больше свободного пространства, которое будет побуждать его переворачиваться со спины на живот, крутиться, ползать и двигаться иными способами. Располагаясь на полу, ребенок узнаёт, какое место занимает его тело в пространстве, обнаруживает, что можно наткнуться на препятствия, и учится этого избегать. Для этого положите ребенка на большое одеяло или на теплый чистый пол и дайте ему несколько игрушек.

В этом возрасте ребенок часто поворачивается на бок, учится лежать на боку и в этом положении играет. Первое время он чаще поворачивается на какой-то один бок.

Попытайтесь заинтересовать его поворотами и на другой бок, например привлекая его игрушкой. Теперь, лежа на боку, ребенок будет пробовать те игры, в которые раньше играл на спине.

В этом положении он играет с игрушкой или хватает себя за бедра или коленки. Постепенно он может научиться захватывать пальчиками ног разные предметы.

Малыш часто двигает ногами. Подчас это выглядит так, как будто он бежит. Этот процесс движения он пробует, лежа на боку. Таким образом он готовит себя к настоящему бегу в будущем. Он начинает поворачивать верхнюю часть туловища в сторону, противоположную положению нижней части.

Для активного переворачивания со спины на живот нужно освоить вращательные движения плечевым и тазовым поясом.

При переворачивании со спины на живот ребенок может впервые сам изменить положение тела, что пригодится ему в дальнейшем, когда он начнет садиться и ползать. Для такого изменения положения необходимо владение всеми частями тела. Понаблюдайте за вашим малышом. Он:

– поворачивает голову;

– приподнимает плечо от пола и разворачивает его к противоположной стороне тела;

– отводит руку на другую сторону, сгибает туловище вперед;

– поворачивает таз;

– поднимает ногу вверх и переносит ее на другую сторону; – поднимает ступни и разворачивает их.

Кроме всех этих движений ребенку для переворота на живот необходим рывок. Попробуйте проделать этот поворот сами и понаблюдайте за своим телом. Вы поймете, как это трудно и сколько труда должен приложить ребенок. И он будет очень рад, если вы сделаете несколько поворотов вместе с ним на полу.

Если малыш не освоил одно из описанных выше движений, переворачивание невозможно. Например, ребенок прогибается. Это становится причиной того, что он не может перевернуться. Держа ребенка на руках, следите за тем, чтобы он не прогибался.

Мой сын Феликс не переворачивается со спины на живот, но поворачивается с живота на спину, и это, как мне кажется, ему не очень нравится **(Габи,** *29 лет, ассистент врача).*

Действительно, многие дети в конце первого и в начале второго полугодия сначала поворачиваются с живота на спину. Чаще всего это непроизвольное движение. Ребенок опирается широко расставленными руками и замечает, что верхняя половина его тела приходит в движение, когда он сгибает руку или поднимает ее с пола. Он пытается восстановить равновесие, что не всегда ему удается, и иногда опрокидывается на спину. Упав таким образом, многие дети пугаются, вследствие чего руки резко разводятся в стороны (рефлекс Моро).

Но есть дети, которых такая ситуация радует, и они воспроизводят ее снова и снова, нисколько не пугаясь. Проследите за тем, чтобы рядом с вашим ребенком не было предметов, о которые он может удариться.

Ниже дается описание некоторых игр, которые побуждают ребенка переворачиваться со спины на живот. Это переворачивание происходит осознанно, и ребенок на любом этапе может его прервать.

РЕКiР Ребенок переворачивается на живот

1-й вариант: если малыш может самостоятельно поворачиваться на бок, протянем ему кольцо, и пусть он тянется за ним и переворачивается на бок или даже на живот, держась за кольцо. Обратите внимание, что ребенок всегда поворачивается в ту сторону, куда направлен его взгляд.

Если вы хотите направить внимание ребенка в другую сторону, покажите ему игрушку или приблизьте свое лицо с желаемой стороны, а уже потом протягивайте ему кольцо, за которым он будет тянуться.

2-й вариант: положите игрушку так, чтобы малыш смог дотянуться до нее, только перевернувшись на живот. Можно положить ребенка так, чтобы только перевернувшись он смог вступить в контакт с другим человеком.

Если малыш еще не умеет переворачиваться сам, помогите ему, немного надавив рукой на бедра.

3-й вариант: чтобы ребенок был уверен в том, что он сам может перевернуться, положите его на наклонную поверхность. Это может быть матрас на кровати, который к голове несколько приподнят, или большая доска с подложенным скрученным полотенцем. Хорошо подойдет и поролоновая подушка, с которой любят играть дети более старшего возраста.

Все эти игры особенно понравятся ребенку, если вы сами будете лежать рядом с ним на полу.

РЕКiР Положите ребенка на себя и покачайте его

Положите малыша себе на живот и покачайте справа налево, крепко прижав его к себе. Ребенок будет двигаться в такт с вами. При этом он может лежать как на спине, так и на животе. В этом положении он может хорошо отдохнуть, если вы дадите ему возможность просто полежать.

Играя с ребенком, предлагайте ему не больше одной игры, связанной с переворачиванием. Обращайте внимание на то, чтобы игра получалась двусторонней, т. е. ребенок мог бы поворачиваться в обе стороны. Каждую такую игру комбинируйте с другими, поддерживающими развитие каких-то иных способностей ребенка.

Предшествующий и новый опыт. Поразмышляйте:

– какие из этих игр доставляют вашему ребенку особую радость?

– почему?

– какую сторону предпочитает малыш?

– как вы думаете, почему?

Новый опыт может быть только тогда освоен ребенком, когда он органично соединяется с предыдущим. Может быть, какие-то игры вы вспомните или придумаете сами?

Хотелось бы еще раз напомнить, что движения исходят от самого ребенка и осуществляются им и что наша задача – только стимулировать и поддерживать развитие движений. Например, протянув ребенку кольцо, подождите: он предпочтет подняться сам или с помощью кольца? Поддержите его, если видите, что малыш уже готов к чему-то новому, и помогайте лишь настолько, насколько это ему необходимо.

До того, как ребенок научится ползать, мы наблюдаем разнообразные предшествующие этому ступени развития. Малыш, лежа на животе, опирается на ладони; со временем он поднимается выше и начинает касаться пола только нижней частью живота.

РЕКіР Ребенок крутится, лежа на животе

Ребенок лежит на животе на полу. Сбоку от него кладем игрушку, побуждая его тем самым с помощью рук всё больше поворачиваться в сторону.

Часто он опирается вытянутыми руками, ладони наполовину или полностью раскрыты. Сжатые кулачки уже в прошлом. Ладони располагаются ближе к голове почти параллельно друг другу, грудная клетка приподнята над полом. Вес тела перенесен на руки и живот. Со временем малыш научится вращаться вокруг собственной оси, как часовая стрелка. К такому вращению ребенка можно побуждать с помощью погремушки, которую малыш слышит, но не видит. Он начнет двигаться в направлении звука, пытаясь увидеть погремушку. Не забывайте под-кладывать ребенку погремушку с разных сторон.

Ребенок уже начинает понимать, что такое расстояние. До одних вещей он добирается быстрее, до других – ценой больших усилий.

Предметы должны лежать на таком расстоянии, чтобы ваш

малыш хоть и с трудом, но смог бы до них дотянуться.

Если у него часто не получается достичь цели, он становится нерешительным и теряет интерес к движению.

В игре с ребенком очень важно, чтобы игры не заканчивались неудачами. Успех дает удовлетворение, уверенность в себе и побуждает к новым действиям.

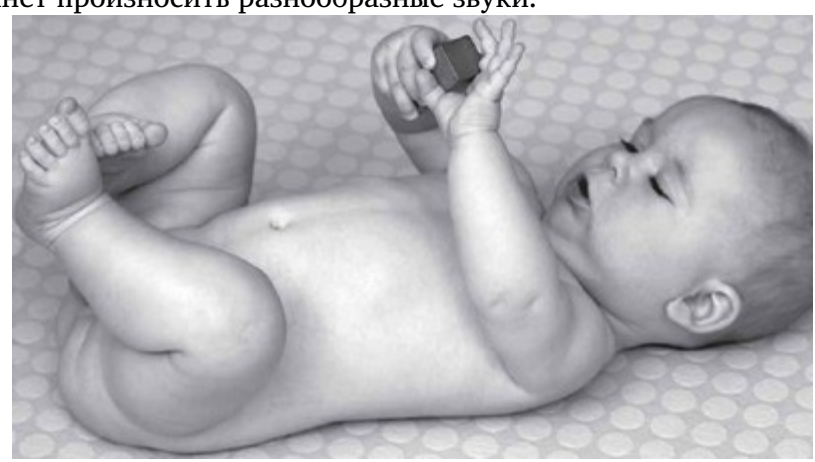
РЕКiР Развитие мелкой моторики

Наряду с общим развитием движений и их дифференциацией (например, ползанием), ребенку становятся доступны всё более тонкие движения руками. С помощью игр для рук ребенок осваивает тонкие движения пальцами и приучается к спокойным занятиям, требующим сосредоточения.

С начала второй половины года ребенок перекладывает предмет из одной руки в другую, рассматривает его, крутит, поворачивает в разные стороны. Теперь при хватании он отставляет большой палец от других. Это очень важный шаг в развитии: отныне ребенок может крепко держать предмет в руках. Благодаря этому он начинает обхватывать предметы только пальцами, ладони почти не соприкасаются с предметом.

РЕКiР Ребенок держит игрушку над собой

Если мы протянем ребенку игрушку с левой стороны, он, возможно, возьмет ее теперь правой рукой и потянет к себе. Сейчас он делает всё больше асимметричных движений. Если такие движения ему уже доступны, можно ожидать, что скоро он начнет произносить разнообразные звуки.



К восьмому месяцу ребенок вступает в новую фазу развития: он стучит предметом обо что-нибудь. Малыш может стучать

игрушкой по столу или одним предметом о другой. Типичны симметричные движения. В этом возрасте он барабанит по кровати, по столу, стучит любыми предметами друг о друга. Его пока еще не интересуют свойства предметов.

Малыш очень любит кидать предметы на пол и наблюдать за их падением (см. с. 164). Его удивляет, что вещи, которые он бросает, всегда падают вниз. Многие родители думают, что малыш хочет их разозлить, когда только что поднятую ложку снова роняет на пол. Но это не так: проводя испытания снова и снова, он удостоверяется в существовании закономерностей (силы тяжести).

В конце третьей четверти года ребенок берет мелкие предметы большим, указательным и средним пальцем. Остальные – мизинец и безымянный – в движениях не участвуют. Он начинает обращаться с вещами по-разному. Стучит кубиком, потому что при этом раздается звук, давит на резинового пупса, потому что тот пищит, и шуршит оберточной бумагой.

РЕКIР Ребенок по-разному захватывает предметы

Мы можем способствовать развитию мелкой моторики ребенка так: чтобы он смог постичь свойства вещей, игрушки должны быть сделаны из различных материалов и быть разного размера, жесткими, мягкими, легкими, тяжелыми, монолитными, полыми. Игрушки – это только заменители настоящих предметов. В этом возрасте ребенок уже может играть с предметами домашнего обихода. Мы, учитывая его возраст, предлагаем ребенку безопасные предметы. Дети счастливы, когда мы даем им поиграть вещами, которыми пользуемся сами.

Во время игры мы предоставляем ребенку как можно больше свободы и не диктуем ему, как обращаться с предметами.

Понаблюдайте за ребенком в игре:

Каким образом он берет предметы?

Насколько крепко он их держит?

Что он с ними делает?

Как он знакомится со свойствами и назначением предметов?

РЕКiР Игрушка в плоской емкости

Ко многим предметам, с которыми ребенок играл в первые полгода, он не теряет интереса и в дальнейшем находит им более широкое применение. Мы можем, к примеру, положить чайные ложки на поднос или в плоскую коробку. Ребенок будет брать их по очереди и снова класть на место. В РЕКiР-группах малыши

тоже любят играть в эту игру.

Во второй половине года жизни ребенок может поиграть, например, с такими предметами:

– емкостями различной величины и формы, полными и пустыми;

– стаканчиками из-под йогурта, ложками, венчиками для сбивания, ситом, кастрюлями, мисками, крышками, коробками;

– подушками, полотенцами, платками и галстуками.

Прежде чем выбрасывать какой-нибудь предмет, спросите себя, не может ли он доставить радость вашему ребенку и не опасен ли он для него. Полиэтилен и прозрачную пленку лучше не давать ребенку, так как он может их проглотить.

Может быть, у вашего ребенка есть любимая игрушка, с которой он не расстается и засыпает вместе с ней. Пусть малыш побудет со своим «любимцем», в особенности тогда, когда ему приходится оставаться без вас. Ребенку, которому случается засыпать без вас, будет намного легче, если вы оставите ему свою личную вещь. Мой сын часто засыпал рядом с моей блузкой – так ему было легче успокоиться и заснуть....

Теперь ваш ребенок познает объем.

РЕКiР Коробка с отверстием

Вырежьте в коробке из-под обуви дырку. Она должна быть такой величины, чтобы ребенок смог просунуть туда руку. Заполните коробку кубиками. Малыш будет запускать руку в коробку и вынимать кубики.

РЕКiР Ребенок берет в каждую руку по игрушке

Дадим малышу, лежащему на спине, в каждую руку по кубику. Ребенок стучит ими друг о друга и радуется звукам.

Если мы дадим ему два платка или платок и кубик, ребенок не сможет извлечь никаких звуков. Можно комментировать его действия: «Как странно, ты стучишь двумя платками и ничего не слышно. А с кубиками совсем не так. Надо же, как громко они стучат».

РЕКiР Ребенок перемещается назад

Малыш лежит на животе. Обычно мы кладем игрушку перед ребенком так, чтобы он хорошо ее видел, но не мог сразу до нее дотянуться. Он пытается схватить игрушку, отталкивается руками и вдруг начинает ползти назад. Чем сильнее ребенок пытается добраться до игрушки, тем дальше от нее оказывается. Разумеется, это очень обидно. В таком случае мы можем положить игрушку сбоку, около бедра ребенка. Ребенок радуется: все-таки он ее достал!

Ребенок ползет так потому, что, опираясь на вытянутые руки, всем телом делает рывок назад. Мы поможем ребенку, если скажем ему, что понимаем, из-за чего он сердится.

В такой ситуации можно приложить руку к ступням ребенка, чтобы он не отползал назад. Тогда малыш сможет достать игрушку и обрадуется. Так у него начнет складываться представление о том, как двигаться вперед.

У некоторых детей эта фаза продолжается довольно долго, пока они каким-то образом не найдут способ передвижения вперед. Есть дети, у которых такой способ передвижения назад со временем переходит в ползание вперед, напоминающее движение гусеницы-землемера. Малыш упирается руками перед собой и бросается вперед. Затем он снова поднимается на руках и снова бросается вперед. Это один из многих возможных способов передвижения. Некоторые дети развивают при этом невиданную скорость.

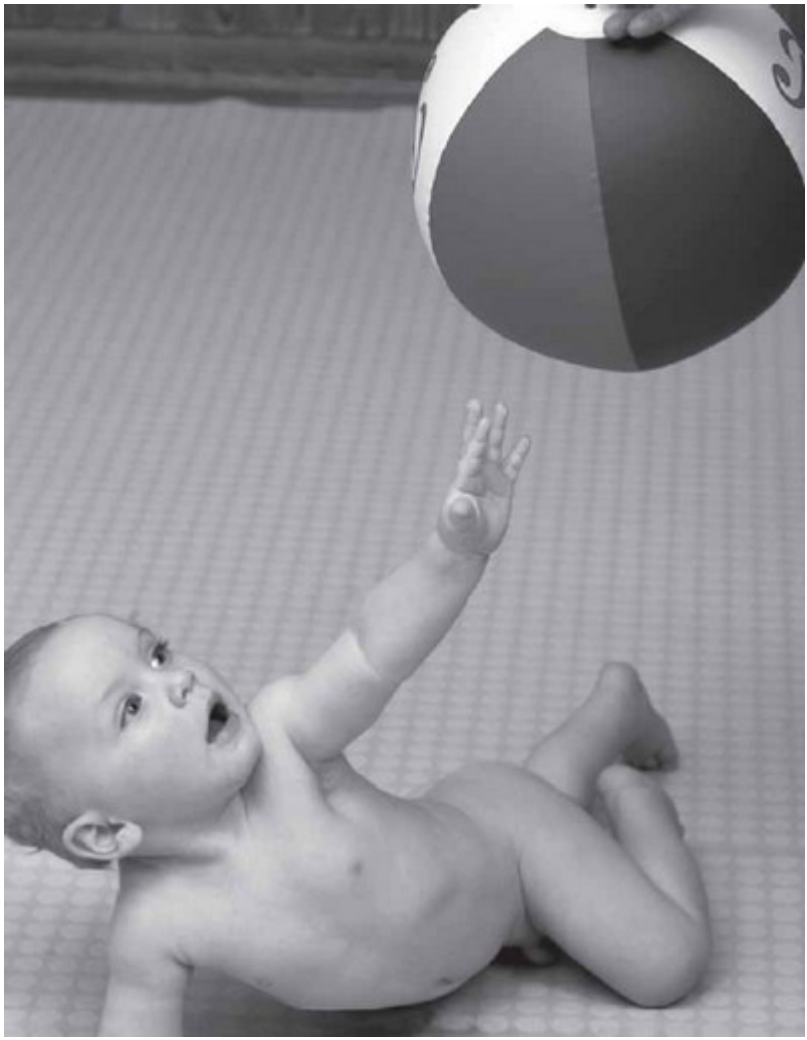
Попробуйте так поползать. Это непростое, но очень хорошее гимнастическое упражнение. Дети должны уверенно держать голову, чтобы не упасть лицом вниз.

РЕКіР Игры с ножками

В этом возрасте, лежа на спине, ребенок охотно играет со своими ножками. Если он еще не может до них дотянуться, наденьте на них носки. Он потянет за носок и приблизит ногу ко рту. Многие дети в конце концов дотянут ножки до рта. Благодаря этой игре укрепляются тазобедренные суставы.

РЕКіР Ребенок тянется к игрушке

Когда ребенок лежит на животе, он часто касается пола только нижней частью туловища. Если мы протягиваем ему игрушку сверху, он опирается одной рукой об пол, а другой пытается схватить игрушку. При этом положение тела смещается относительно средней линии, и, чтобы не опрокинуться, ребенок опирается об пол коленом.



РЕКiР Ребенок подтягивается, держась за колечки

Если малыш крепко держится за наши пальцы, когда мы стремимся его посадить, можно протянуть ему два кольца, чтобы он ухватился за них. Так он учится полагаться на свои собственные силы.

Мама держит кольца в одной руке, а другая рука находится у спины ребенка, не касаясь ее, на случай, если малыш оставит кольцо и начнет падать на спину. Когда ребенок почти достиг сидячего положения, мы медленно отводим кольца назад и осторожно кладем ребенка на спинку, как показано на фотографии.

Для развития мускулатуры полезны ритмичные движения. Мы побуждаем малыша подниматься до сидячего положения, но не сидеть. Самостоятельно садиться ребенок будет только после того, как научится ползать. Можно облегчить ребенку переход из полусидячего положения в лежачее, слегка раскачивая его вперед-назад или из стороны в сторону. Детей это очень радует. Ребенок, уже знакомый с этой игрой, будет крепко держаться за кольца, чтобы не упасть. Со временем он сможет держаться за кольца одной рукой.

РЕКiР Ребенок опирается на локоть

Мы держим игрушку над ребенком, лежащим на боку. Малыш поднимает голову и приподнимается, опираясь на локоть, чтобы другой рукой схватить игрушку. Вдобавок к этому, чтобы удержать равновесие, он опирается ногой.

КАК РЕБЕНОК УЧИТСЯ САДИТЬСЯ

Часто говорят, что дети учатся сидеть до того, как начнут ползать. Многие родители думают, что если ребенок подтягивается, взявшись за руки взрослого, значит он готов к тому, чтобы сидеть. Тянуться к протянутым рукам – нормальная реакция пяти-, шестимесячного ребенка, когда он тянет к себе всё, до чего может достать руками, например, притягивает собственные ступни к животу. Прежде, чем малыш сможет сидеть сам, он научится движениям, которые необходимы, чтобы самостоятельно садиться и затем возвращаться в исходное положение....

Не следует преждевременно сажать ребенка, чтобы не нарушать естественный ход развития.

В этот период мышцы спины и живота еще недостаточно развиты. Кроме того, малыш еще не научился сидя поддерживать себя, опираясь на руку, поэтому он заваливается на бок, на спину или вперед. Ему очень трудно поддерживать вертикальное положение. Чтобы предохранить себя от падения и от ушиба, он сидит криво – некоторые родители поддерживают ребенка подушками. Этим они ограждают ребенка от падения, но не от возможного искривления позвоночника. Не стоит забывать, что сидящий малыш лишен возможности совершать многие полезные движения, которые он проделывает лежа: перекатывание, вытягивание, потягивание, вращение вокруг своей оси.

Моя Тадея действительно очень любит сидеть. Я не могу ее положить, она сразу начинает плакать. Сначала я сидела позади нее, чтобы она не опрокинулась, но я же не могу сидеть с ней целый день. Поэтому я обкладываю ее подушками, чтобы она не упала. И тогда она сидит совершенно неподвижно. Мне кажется, она боится упасть. Если у нее падает игрушка, она плачет. Я постоянно занимаюсь тем, что поднимаю игрушку и подкладываю обратно **(Хана,** *34, учительница).*

Хана думает, что поступает правильно. Ее малышка в таком возрасте, когда дети становятся более самостоятельными. Но всё равно, когда Тадея не может взять игрушку, ей нужно, чтобы мама поучаствовала в игре. Устав от сидения, она зовет на помощь маму или намеренно валится набок, чтобы принять лежачее положение. Получается, что мама сама сделала так, чтобы дочка от нее зависела, «привязала» к себе.

Конечно, должно пройти какое-то время, прежде чем ребенок научится комфортно чувствовать себя, лежа на полу, и играть один: всё время подзывать маму привычно для малыша. Когда же

ребенок наконец научится садиться из положения «лежа на боку» или «стоя на четвереньках» и снова занимать другие позиции, он сам откроет в себе способность сидеть. Этот опыт укрепит в нем уверенность в себе.

Когда мы кладем ребенка на спину или на живот, он часто играет самостоятельно. Не перегружая мышцы туловища, он тренирует именно те из них, которые впоследствии помогут ему сесть. С шести месяцев, лежа на животе, малыш широко расставляет локти и опирается на ладони. С каждым подтягиванием вверх укрепляются мышцы спины. Лягте сами на пол в такой позе, и вы почувствуете, как напрягутся мышцы вашей спины. В этом возрасте, лежа на спине, ребенок часто поднимает ноги вверх. Так он тренирует мышцы живота. Попробуйте и сами проделать такое упражнение.

Сначала малыш учится садиться из положения «лежа на спине» и на боку. Посмотрите на фотографию на следующей странице. Нога ребенка образует почти прямой угол по отношению к телу. Переворачиваясь со спины на живот, ребенок тренирует способность вращения, которая играет большую роль в умении садиться....

Ребенок только тогда созрел для сидения, когда он может сесть самостоятельно. Нельзя сажать его только потому, что он достиг соответствующего возраста по таблице возрастных норм, игнорируя его индивидуальную зрелость.

Поддерживать следует только те движения, которые соответствуют состоянию индивидуального развития, а оно, естественно, варьируется у разных детей. Таблицы дают средние значения, которые лишь помогают ориентироваться.

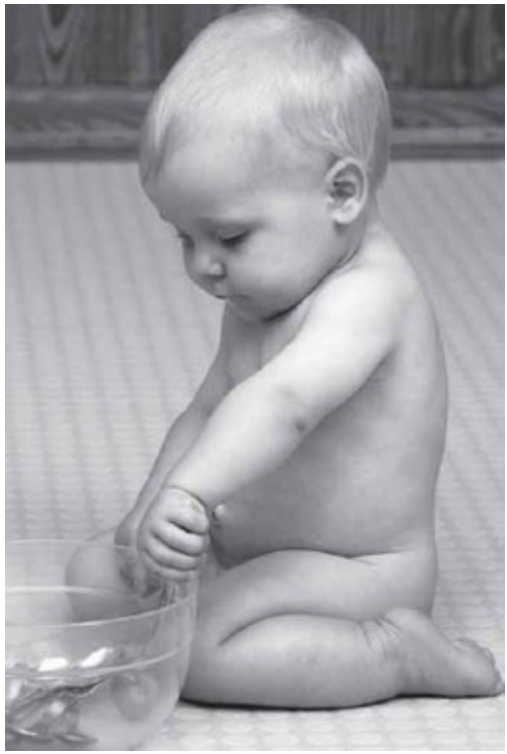
Ребенок осваивает лежание на боку, приподнимая верхнюю часть туловища, при этом опирается на нижнюю руку. Верхняя рука движется свободно, ребенок использует ее для игры.

Со временем ребенок всё меньше и меньше опирается на всю

руку, пока не начнет опираться только ладонями. Он поднимается всё выше и, наконец, свободно сидит. Если он, сидя, вдруг потеряет равновесие, то сразу же обопрется о пол рукой и не упадет. Эта реакция, возникающая во второй половине года жизни ребенка, помогает во взрослом возрасте уберечься от травмы при падении.

Научившись свободно садиться, малыш легко перекатывается на бок и вновь ложится на пол. Он помогает себе руками, ладонями и совершает довольно сложные перевороты.

Многие дети сначала начинают ползать, а потом уже садиться. Они уже научились двигаться так, чтобы удерживать свой вес, опираясь на руки и ноги. Мышцы укрепляются, и ребенок, который научился хорошо ползать, уже может самостоятельно сесть, вернуться в положение лежа, а потом встать на коленки.



Ползая, малыш сильнее опирается на руку с одной стороны; с этой же стороны он может сесть, а потом встать на четвереньки. Он учится переходить из одного положения в другое без посторонней помощи. Есть множество возможностей, которые дети используют, сидя на попке или на коленках.

РЕКІР Ребенок бросает предметы вниз

В этом возрасте дети любят сбрасывать на пол разные предметы и радуются, когда нам снова и снова приходится их поднимать. Если вы устали нагибаться, скажите малышу, что теперь он сам может поднять с пола, к примеру, ложку, и поднесите ребенка поближе к ней.

Может быть, ребенок снова бросит ложку. Если вы и на этот раз поднимете ложку сами, то он, по всей вероятности, заметит, что ваши слова расходятся с делом, и вспомнит об этом в других ситуациях. Дайте ребенку возможность поиграть теперь с ложкой на полу.

РЕКіР Малыш играет с разными на ощупь предметами

Пусть ребенок поиграет не только с мягкими и гладкими предметами, но и узнает, каковы на ощупь жесткие и шершавые. Это может быть, к примеру, чистая одежная щетка. Ребенок возьмет ее в рот и, наверное, долго не выпустит, потому что его губы почувствуют нечто необычное. Он осторожно ощупает этот «колючий» предмет и будет некоторое время играть с ним. Теперь дайте ребенку что-нибудь твердое и неровное (например, поддон от мыльницы с пупырышками), пусть ребенок сравнит их и почувствует разницу.

Мы даем ребенку предметы по очереди, чтобы он мог наиболее полно изучить каждый в отдельности....

Никогда не давайте ребенку слишком много предметов одновременно и не прерывайте его, когда он занят изучением новых предметов. Только так у него будет развиваться способность к концентрации внимания. Не забывайте, что дети любят повторения и нуждаются в них.

РЕКiР Малыш играет с лентами

В этом возрасте дети обожают играть с различными шнурками и лентами. Они с особенным интересом разглядывают ленты, лежащие в шкатулке, вытягивают и разматывают их. Но не оставляйте ребенка без присмотра при игре с этими предметами.

РЕКіР Малыш сползает с мамы

Если ребенок начинает ползать, подбадривайте его и побуждайте к самостоятельным движениям. Это можно делать, лежа на полу и положив малыша себе на грудь. Мы показываем ему игрушку, которая находится неподалеку. Мы разговариваем с ребенком и предлагаем ему достать игрушку.

Малыш пытается оттолкнуться от вас и добраться до игрушки. Придерживайте его за спинку или попку, чтобы он не упал при этом. Следите за тем, чтобы ребенок получал не больше помощи, чем ему необходимо.

РЕКiР Игра в «ку-ку»

Накройте свое лицо платком и склонитесь над малышом. Он хватает платок, стягивает его с лица и радуется, увидев вас. Дети с удовольствием по многу раз играют в эту игру.

Можно положить платок на лицо ребенку. Сначала возьмите прозрачный платок, чтобы не испугать его. Если малышу нравится эта игра, можно взять платок поплотнее и побольше, тогда он будет закрывать малыша дольше, пока тот не стянет его с себя.

Сняв с себя платок и увидев маму, малыш радостно смеется.

Во втором полугодии родители и дети всё больше обмениваются во время игры разного рода жестами, выясняя, понимают ли они друг друга. Иногда инициативу берут на себя взрослые, но часто она принадлежит и детям. В этом возрасте ребенок уже может понять, чего хотят от него близкие люди, и учится отвечать им. На фотографии ребенок с радостью играет в прятки с отцом и сам отводит руки от его лица.

На первом году жизни дети «разговаривают» не только с близкими им людьми, но и с игрушками. Обычно, общаясь с игрушками, дети несколько повышают голос. Изменение высоты голоса малыша мы можем заметить и тогда, когда игра идет не так, как ему бы хотелось.

Теперь ребенок уже различает игры и показывает, какие ему больше нравятся. Продлите игру, если она доставляет малышу радость, если он активен и сосредоточен на игре.

Даже если вы очень заняты на работе, постарайтесь выкроить какое-то время, чтобы позаниматься и поиграть с ребенком.

Дети очень любят слушать песенки и потешки, например:

Ладушки, ладушки,
Где были? У бабушки.
Что ели? Кашку!
Что пили? Бражку!

Шу! Полетели, на головку сели.

Хлопайте вместе в ладоши и кладите руки себе на голову. В конце первого года дети уже могут поднимать ручки к голове....

Важно петь ребенку одни и те же песенки по многу раз, а также играть несколько раз в одну и ту же игру, чтобы песенки и игры стали для малыша узнаваемы, понятны и он мог бы их повторять вместе с вами.

Некоторые дети в этом возрасте уже умеют здороваться и прощаться жестами, они радостно приветствуют близких им людей. Большое удовольствие доставляют игры с пальчиками.

Наш Феликс раньше всегда радовался, когда мои родители приходили к нам в гости. А теперь он начинает плакать, если они хотят взять его на руки. Они очень расстраиваются и, несмотря на его сопротивление, все-таки берут его на руки, а я этого не хочу **(Кристина,** *31 год, социальный работник).*

Это так называемое «отчуждение» наступает у некоторых малышей в трехмесячном возрасте, у кого-то позже, а есть дети, в развитии которых эта фаза едва выражена.

Чаще всего подобные изменения в поведении малыша бывают между 7-м и 9-м месяцем. Ребенок может отворачиваться даже от матери, хотя он всё время нуждается в ней, чтобы не попадать в опасные ситуации.

Ребенок, который почти всегда находится в кругу своей семьи, больше стесняется незнакомых людей, чем ребенок, который часто вместе с родителями оказывается в окружении других взрослых.

Не принимайте близко к сердцу это отношение вашего ребенка. Дайте ему возможность самому решать, насколько близко он хочет познакомиться с другими людьми. Даже бабушка, которая не живет вместе с вами, поначалу покажется малышу чужой. Ребенку, который в этом возрасте не умеет отличить близких от чужих, потом будет трудно решить, с какими людьми ему стоит дружить, а с какими нет, а это очень важно.

Раньше считали, что дети только на втором году жизни могут отличить знакомых людей от незнакомых. Но впоследствии было установлено, что уже в первые недели жизни ребенок прекрасно знает своих родителей ([4] с. 65).

Во втором полугодии головной мозг продолжают развиваться. Левое полушарие в большей степени «специализируется» на мышлении и речи, а правое – на ощущении и восприятии. Благодаря этому малыш начинает по-разному реагировать на различную информацию. Он внимательно рассматривает людей и

решает, кто может стать ему близким....

Дети очень любопытны и любят знакомиться с чужими людьми, особенно когда им предоставляют возможность самим решать, насколько они хотят сближаться со взрослыми.

В этом возрасте ребенку особенно нужно пристальное внимание самых близких ему людей – его родителей. Очень важно, чтобы малыш распознавал чужих. Ребенок, умеющий ползать, способен уползти от матери и потеряться. Если он будет легко сближаться с любым незнакомцем, то может оказаться в опасном положении.

Если бабушку расстраивает, что малыш не хочет с ней оставаться, объясните ей, что он вовсе не плохо к ней относится, просто давно не видел и забыл ее. Некоторые дети дичатся даже отца, если его целый день нет дома. Если ребенок относится к «чужим» соответственно и постепенно начинает различать, кто ему близкий человек, а кто нет, значит, он сделал большой шаг вперед в психологическом развитии.

Если вы примете это как должное, ребенок вскоре сам начнет искать контакт с другими людьми.

КАК МЛАДЕНЦЫ УЧАТСЯ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ

Дети ползают самыми различными способами. Некоторые ползут, работая руками, как будто плывут кролем. Они подтягивают вперед тело и ноги. Другие ползают на коленках, не отрывая туловища от пола и двигаясь вперед с помощью ног. Некоторые малыши перекатываются, переворачиваясь со спины на живот и дальше с живота на спину; есть дети, которые двигаются с помощью одной руки и одной ноги, не отрывая туловище от пола. Существует еще один способ: встать на четвереньки и бросаться вперед, затем подтянуть ноги, снова стать на четвереньки и снова двинуться вперед. Используя такие разные индивидуальные способы продвижения вперед, дети неуклонно стремятся к своей цели. Они двигаются по направлению к маме или к интересным предметам, не нуждаясь в посторонней помощи.

Довольно скоро, упражняясь таким образом, малыши начинают самостоятельно занимать положение готовности к ползанью. Они опираются на коленки и на вытянутые ручки. Ладошки чаще всего раскрыты. Дети качаются вперед и назад, балансируют, распределяют свой вес, как ребенок на фотографии справа.

Некоторые дети опираются на ступни и ладошки. При этом попка оттопыривается вверх. Дети качаются туда-сюда. Попробуйте проделать это сами, и вы почувствуете, что эта поза очень хорошо помогает сохранить равновесие.

Многие родители спрашивают себя, как в этот период уберечь детей от травм.

Сюзанна, *28 лет, банковская служащая: «Наша дочь Свена уже научилась двигаться вперед, и мы подумываем, не следует ли нам купить манеж, чтобы уберечь ее от опасности»*

Научившись немного ползать, именно в манеже Свена чувствовала бы себя очень стесненной. Представьте себе: вы получили водительские права, машина стоит перед домом, но кто-то запрещает вам ездить на ней до тех пор, пока правам не исполнится несколько недель.

В этот период жизни ребенка взрослые должны особенно следить за тем, чтобы не ограничивать его в движениях.

Попытайтесь обойтись без манежа. Вам в любом случае придется переоборудовать квартиру в соответствии с интересами ребенка.

Чаще всего малыш находится около вас. Может быть, он вертится под ногами, хватает вас за ноги. Тогда вы двигаетесь

осторожнее и осмотрительнее. Так вы помогаете ему приобретать важный опыт: он может сам решать, когда и где он хочет задержаться.

Сюзанна продолжает: «Но бывают минуты, когда я не слежу за ребенком, например если нужно принести что-нибудь из подвала».

Ненадолго положите малыша в его кроватку с игрушками, но перед этим уберите оттуда одеяло. Не переживайте, ребенок быстро научится различать, когда его кладут в постель спать, а когда – на короткое время, чтобы поиграть. Если же вы все-таки решили приобрести манеж, то сделайте это прежде, чем ребенок начнет ползать, чтобы он с самого начала знал: это место для кратковременной игры. Если вы используете манеж, не забывайте, что не следует оставлять там ребенка надолго.

РЕКіР Малыш отталкивается от мамы ножками

Лягте на спину на полу. С одной стороны от себя положите игрушку, а с другой – малыша. Малыш встанет на колени и ляжет вам на живот. Он будет пытаться достать игрушку. Подбадривайте его ласковыми словами. Он ложится на вас и начинает отталкиваться ножками. Если ребенок не может достать игрушку, помогите ему, наклонившись в нужную сторону. В одном случае ребенок будет двигаться вперед с помощью ног, в другом он сначала протянет руки. Поддержите его ладонью.

РЕКiР Ребенок познает причины и следствия

Дайте вашему ребенку кусок пергаментной бумаги. Шурша этой бумагой, он начинает понимать, что бумага становится мягче и перестает шуршать, если взять ее в рот и намочить. Ребенок познаёт причину и следствие и пробует это еще и еще раз.

Обычно дети бумагу не глотают, они умеют отличать съедобные вещи от несъедобных. Многие дети суют бумагу за щеку. Иногда они ее выплевывают. Вы можете вынуть эту бумагу указательным пальцем. Не оставляйте ребенка без присмотра, если он играет с бумагой.

Для познания причины и следствия годятся пищащие резиновые игрушки. Ребенок снова и снова надавливает на игрушку, которая издает звуки. Если стучать кубиком по твердой поверхности – звук громкий. На одеяле так не получается.

Дети постоянно повторяют эти игры, чтобы убедиться, что одинаковые действия приводят к одним и тем же результатам.

РЕКiР Ребенок опирается на возвышение

Протяните игрушку вашему малышу, лежащему на животе. Положите ее на поверхность, находящуюся на высоте около 10 см. Ребенок перераспределяет вес, опираясь на обе руки, или поднимает руки и хватает предмет.

РЕКіР Помогите малышу удержаться на четвереньках

Когда малыш начнет на короткое время отрывать тело от пола, поддержите его и помогите ему встать на четвереньки. Обхватите лежащего на животе малыша за грудь и слегка приподнимите его. Ребенок, которого вы видите на фотографии, уже стоит на четвереньках и с помощью взрослого ползет вперед.

Можно также взять пеленку, свернуть ее в несколько раз, чтобы получилась полоса 15 см шириной. Слегка приподнимите ребенка так, чтобы верхняя часть туловища уже не лежала на полу. Малышу не нужно будет полностью удерживать свой вес, и он будет легко стоять на четвереньках. Теперь он может раскачиваться в этой позе туда-сюда (некоторым детям, чтобы овладеть чувством равновесия, нужны недели). Иногда кажется, что руки и ноги малыша приросли к полу. Тогда можно просунуть пеленку и слегка приподнять туловище малыша.

Ребенок почувствует, что может двигать руками и ногами, и начнет продвигаться вперед.

Если ребенок в момент, когда вы его приподнимаете, делает плавательные движения руками и ногами, значит, время ползанья еще не наступило.

Положите малыша животом на свою ногу, и он встанет на четвереньки. Если ему понравится, попробуйте взять скатанный в рулон поролон и положите ребенка на него.

РЕКіР Дайте возможность ребенку есть самому, сидя у вас на коленях

Если малыш еще не умеет сидеть самостоятельно, посадите его себе на колени и прижмите к себе, чтобы дать опору спине. Сядьте с ним за стол. Положите перед ним разную еду. Вероятнее всего, он начнет самостоятельно ее есть или хотя бы попробует на вкус, ему ведь уже привычно тянуть в рот всё, что попадается под руку. Дети хотят знать, как выглядит еда, какова она на ощупь, как пахнет и, прежде всего, какова она на вкус. Чтобы ребенок ел сам, дайте ему сухие хлебцы или черствый хлеб. Так он научится определять разные свойства и разный вкус еды. Постепенно он научится есть самостоятельно и более сложные блюда.

РЕКiР Ребенок вынимает стаканчики, вложенные один в другой

Дайте ребенку несколько стаканчиков от йогурта, вставленных один в другой. Ребенок держит стаканчики за края и отделяет их друг от друга. Скоро он научится вкладывать их обратно.

Нужны ли ходунки?

Рекламные агентства рекомендуют ходунки, которые предназначены для того, чтобы учить ребенка ходить. И, купив этот «волшебный» аппарат, родители ждут, что их малыш сразу побежит.

Самому малышу пользоваться ходунками нравится. Он находится в вертикальном положении и может быстро продвигаться вперед. Родители думают, что если ребенку это нравится, значит, они приобрели полезную вещь.

Но если вникнуть поглубже, то окажется, что это приспособление, которое якобы помогает научиться ходить, на самом деле – вредное излишество.

1. Ребенок дольше стоит на цыпочках, чем обычно, потому что в ходунках для движения вперед ему приходится опираться на пальцы ног. В этой позиции ребенок лишается возможности выработать правильное положение ступней во время ходьбы.

2. Чтобы двигаться вперед, он прислоняется грудью к краям ходунков и не учится находить равновесие. В результате он долго не может научиться сам принимать вертикальное положение.

3. Ребенок не приобретает важнейшего опыта самостоятельного передвижения. Он не учится удерживать равновесие, стоять и ходить без посторонней помощи.

4. Чувство равновесия не формируется в соответствии с возрастом ребенка.

5. Ребенок без ходунков обычно сам учится опускаться вниз, на пол. Он сгибает колени и тазобедренный сустав и снова, балансируя, находит равновесие. Родители часто видят, что их малыш встает, потом садится, потом снова встает и снова садится. Повторяя одни и те же движения, он учится, изменяя их, быть самостоятельным.

6. В ходунках ребенок обычно находится на одной и той же высоте, а это мешает ему сгибать и разгибать ноги в коленках.

7. Ребенок, который учится ходить самостоятельно, хватается за мебель, держится за нее и начинает чувствовать себя более уверенно. Шаг за шагом он продвигается вдоль дивана, опираясь на него руками.

8. Если ребенок ходит в ходунках долго, это ведет к перенапряжению спины.

В ходунках ребенок не двигается самостоятельно и потому не испытывает радость открытия и не стремится к новому. Ему меньше нравится лежать на полу, он ленится переворачиваться. Чаще малыш просто ждет, когда его посадят в ходунки и он

начнет «ходить». Это действительно самый легкий и удобный способ, но вовсе не полезный. Мы и сами так часто поступаем. Например, вместо того, чтобы сходить за хлебом пешком, что гораздо здоровее, мы едем за ним на машине.

У ребенка, который часто находится в ходунках, перестает развиваться чувство равновесия. Ходунки мешают выработать собственную манеру ходьбы. Ребенок еще долго будет чувствовать себя в этом отношении неуверенно. Ходунки могут привести даже к тяжелым травмам. Ведь при падении малыш не может, как кошка, свернуться в клубок.

Ребенок, которому дают возможность «испытывать себя», хорошо знает свои возможности и уверен в себе....

Если лишить человека возможности набираться опыта или делать за него то, что он может сделать сам, он не сможет естественно и гармонично развиваться.

Четвертая четверть года жизни ребенка

В первые шесть месяцев жизни ребенка на первом месте стоит удовлетворение всех его жизненных потребностей. Если нам это удается, то малыш довольно скоро понимает, что своим поведением он может влиять на окружающий мир, и начинает чувствовать себя всё более уверенно.

Ребенок, чувствуя себя защищенным, начинает активно действовать, двигаться. Ведь он знает: если ему понадобится помощь, мама всегда рядом. Но помогать нужно только тогда, когда это действительно необходимо, – малыш должен учиться действовать самостоятельно. Пусть то, что ему уже по силам, он делает сам. Конечно, на это потребуется больше времени, чем если мы начнем всё делать за ребенка.

Например, ребенок залез на диван и хочет спуститься вниз, на пол. Проще всего просто спустить его. Можно также сказать: «Раз уж сумел сам влезть, и спускайся сам». Но, спускаясь на пол, ребенок может упасть, и на этом закончится его стремление к исследованиям, к тому же он подумает, что мама не хочет ему помогать.

Конечно, это займет много времени, но если вы будете стоять рядом с диваном, подбадривая малыша, и позволите ему спускаться самому; если при этом вы покажете ему, что спускаться надо ногами вперед, и слегка подстрахуете его, чтобы он не упал, то в следующий раз он уже сможет повторить часть проделанных движений и вскоре научится слезать с дивана сам. Во второй половине года поощряйте ребенка, терпеливо и настойчиво учите его самостоятельности. Не носите его всё время на руках, пусть он больше двигается сам.

Когда вам нужно заниматься своими делами, избегайте ситуаций, в которых малышу пришлось бы долго и безрезультатно кричать, подзывая вас. У него не должно возникать и накапливаться ощущение, что вы не хотите ему помочь. Плач будет отнимать у него много сил и нарушит душевное равновесие.

В этом возрасте стремление к исследованиям у детей очень велико. Ребенок хочет осуществить все свои намерения. В этом возрасте больше разговаривайте и договаривайтесь с ним. Не стоит во всем потакать ребенку, но обязательно показывайте, что вы понимаете его, берите в трудных ситуациях ребенка на руки, если он не слишком сопротивляется. Дайте ему понять, что вам

ясны его желания, но все-таки плиту, например, нельзя трогать руками.

На десятом месяце многих детей больше всего занимает совершенствование способностей к передвижению. В это время игрушки могут отойти на второй план. Малыш замечает, что вещи, которые он уже давно видел издали, можно достать и хорошенько изучить. Теперь уже сложно что-то уберечь от любопытного исследователя. Но мы не хотим ограничивать исследовательскую активность ребенка сплошными запретами, поэтому постарайтесь переоборудовать квартиру так, чтобы свести запреты к минимуму....

Воспитание приносит больше пользы, если акцент делается на позитивном, а не на негативном.

Скатерти, по мнению ребенка, существуют для того, чтобы их стаскивать вниз. Поэтому пусть они пока полежат в шкафу. Фарфоровые вазы лучше всего запрятать в буфет, а цветочные горшки поставить повыше. Естественно, необходимо обезопасить стереоустановки и телевизор. Торшер – тоже постоянный источник опасности, потому что его можно опрокинуть, потянув за шнур или толкнув ногой. Для электрических розеток существуют предохранительные заглушки....

Хорошенько подумайте, какие вещи вам необходимо спрятать потому, что они опасны, ядовиты или слишком ценны, а какие полезны или даже необходимы ребенку для приобретения опыта.

В четвертой четверти года ребенок хочет познать окружающий мир, стараясь постичь суть окружающих его предметов. Часто ребенок бывает потрясен результатом своего исследования и всё время пробует проделывать одно и то же, пока не изучит вещь досконально.

Ребенок в этом возрасте с удовольствием совершает исследовательские путешествия по квартире. Но он то и дело хочет побыть с матерью или с отцом, подползает к ним или «зовет», чтобы услышать их голоса, или просто смотрит на них, чтобы убедиться, что они рядом.

В это время маме часто приходится утешать ребенка, ведь он то и дело ушибается. Чаще всего боль быстро проходит и забывается, и малыш снова устремляется к новым приключениям. Набираясь опыта, он становится осторожнее и вскоре начинает избегать острых углов стола и другой мебели.

Именно в этом возрасте начинается отчаянная борьба взрослых с ребенком. Ему запрещается трогать цветы, выключатели плиты или стереоустановку. Часто запреты не действуют, поскольку страсть к исследованию очень сильна. А может быть, ребенку нравится «игра» с мамой, ведь она обращает

на него внимание, если он берет предметы, которые трогать запрещается. Он проверяет, как мама относится к этому и как она реагирует на его притязания. Важно, чтобы последствия запрета находились в логической связи с исходным действием. Если, например, ребенок несколько раз возвращается к «запретной» вазе, закрывайте дверь в комнату, где она стоит. Можно поступить и по-другому, но это требует больше времени и терпения. Покажите ребенку вещи, которыми он хотел бы поиграть, и терпеливо учите его ими пользоваться.

Если книжная полка стоит в гостиной, дайте ребенку возможность «почитать» определенные книги. Подберите книгу или журнал, которые больше вам не нужны, и поставьте на полку так, чтобы ребенок смог сам их достать. Если вы будете последовательно предлагать ребенку одну и ту же вещь, он вскоре обязательно обратит на нее внимание.

То же самое можно сказать и о кухне. Перераспределите содержимое ваших кухонных ящиков так, чтобы на нижних полках находились кастрюли, пластмассовые банки, миски, кружки и другие неопасные предметы, с которыми ваш ребенок сможет играть. Чем больше возможностей для игры, тем меньше шансов, что ребенок заинтересуется мусорным ведром.

Когда ребенок впервые поползет вперед, это безусловно будет радостным событием. Сначала он проползает небольшое расстояние, затем пересекает комнату, а затем начинает изучать всю квартиру.

Во время ползанья малыш сначала вытягивает вперед одновременно правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу. Это перекрестное движение важно для слаженной работы правого и левого полушария головного мозга, для развития мышления.

Когда ребенок ползает, у него формируется хорошая осанка. Малыш начинает ползать в возрасте от семи до двенадцати месяцев. Но не стоит всецело полагаться на данные, приведенные в таблицах развития ребенка.

Очень хорошо, если малыш сначала научится ползать, а уже потом сидеть. Двигаясь на коленках, он укрепляет мышцы спины и вскоре сможет без посторонней помощи сесть, а потом снова встать на коленки. Научившись менять позу из любого положения, он начинает чувствовать себя независимым.

Научившись достаточно уверенно ползать, ребенок начинает подниматься, встает, ходит бочком, держась за что-нибудь, снова садится на корточки, и только после это он может начать уверенно ходить.

Как мы видим, поведение детей становится более независимым и самостоятельным. Но именно в этот период развития они особенно нуждаются в помощи взрослых.

Окружите малыша заботой и лаской, успокаивайте, если он ушибся, будьте рядом с ним в трудную минуту. Но часто родители слишком опекают своих малышей, не давая им возможности проявить самостоятельность, оберегают от любых столкновений с действительностью. Такое отношение вряд ли способствует успешному развитию ребенка.

Игры, побуждающие к передвижению и вставанию

Сначала я представлю занятия, которые поддерживают развитие движений ребенка, делая их более дифференцированными. Овладев своим телом на этом возрастном этапе, ребенок впоследствии легче научится, к примеру, лазить, и ему не составит труда проявить себя там, где от него потребуется ловкость. Мы начинаем с тех игр, которые доставляют ребенку наибольшую радость, подхватываем инициативу ребенка, спонтанно видоизменяем игру, чтобы малыш мог разнообразить свой опыт....

Движения и конкретные действия дают ребенку опыт, без которого в дальнейшем было бы невозможно развитие абстрактного мышления ([12]).

РЕКiР Ребенок встает на коленки

Если мы даем ребенку поиграть, к примеру, коробку, он попытается притянуть ее к себе, стоя на коленках. С этой высоты он без труда снова опустится на пол, оперевшись руками.

РЕКiР Ребенок встает, держась за родителей

Возможно, ребенок уже начал делать попытки подняться, встать на ноги, цепляясь за вас. Родители стараются приспособиться к движениям ребенка так, чтобы он смог встать на колени и выпрямиться. Со временем он делает это всё увереннее. Отец, которого мы видим на фотографии (с. 183), оказывает малышу минимальную помощь, поддерживая его, чтобы он не упал.

РЕКiР Ребенок ползает по разнообразным поверхностям

Если ребенок научился ползать, мы создаем для него возможность передвигаться по различным поверхностям. Он может, например, поползать на лужайке, на песке или даже по камням.

Поведение детей при этом бывает самым разным. Одни просто ползут, не обращая внимания на то, что под ними. Другие сначала ощупывают и исследуют незнакомую поверхность руками, а затем ползут по ней, продолжая медленно и внимательно ее прощупывать.

Некоторые дети не хотят ползать по каким-то видам поверхностей, потому что те им неприятны; малыши пугаются и пятятся. Тогда мы вместе с ребенком изучаем поверхность и разговариваем с ним об этом. Возможно, несколько освоившись, ребенок захочет поползать. Если нет, не стоит принуждать его к этому.

Через некоторое время ребенок может забыть о своих страхах, и поверхность уже не будет пугать его.

РЕКiР Ребенок ползает по наклонной плоскости

Когда ваш малыш научится ползать, любая наклонная плоскость наверняка начнет привлекать его и побуждать к различным видам движения.

Сначала расположите доску под совсем маленьким углом: одна сторона выше другой не больше чем на 5 см (при длине доски в 1 м).

Ползая по доске в обоих направлениях, ребенок учится перемещать центр тяжести, чтобы преодолеть наклон.

Когда ребенок это освоит, поднимите доску повыше. Ребенок будет совершенствовать чувство равновесия. Во время прогулки расширяйте и углубляйте освоенные умения – предложите ребенку поползать, например, по склону вверх и вниз.

РЕКiР Ребенок ползает от одного предмета к другому

Расставьте в комнате разные предметы (например, стулья или коробки) так, чтобы ребенок мог проползти между ними. Так он научится ориентироваться в пространстве и, двигаясь, приноравливаться к узким проходам. В некоторых квартирах, где в его распоряжении мало места, ребенок естественным образом обучается проползать через узкие проходы.

Если вы живете в тесной квартире, предоставьте ребенку возможность ползать на открытом воздухе, где он сможет передвигаться быстро и свободно, без препятствий.

РЕКiР Ребенок проползает под предметами

Мы создаем для малыша специальные препятствия, которые

он может преодолеть, проползая под ними или сквозь них. Мы побуждаем его заползти под стол, чтобы достать мяч. Затем он сможет проползать под стульями, низким журнальным столиком, через коробку или ведро без дна и крышки.

Мы присматриваем за ребенком, пока он «путешествует», и подстраховываем его, чтобы он, выпрямившись, не ударился головой о массивные предметы. Если же он все-таки захочет встать, придержите голову сверху, чтобы он не ушибся.

Таким образом, играя, дети обучаются, приноравливаются к высоте. Ребенок радуется, когда, встретив на своем пути что-то новое и преодолев препятствие, видит, наконец, маму или папу.

Для приобретения нового опыта детям всё время нужны разнообразные впечатления и ощущения.

РЕКiР Игра в догонялки

Малыш радуется, когда мы ползаем по полу так же, как он. Если он уже хорошо умеет ползать, можно поиграть с ним в догонялки. Ребенок издает ликующие крики, когда мы ползем за ним. Игра побуждает малыша к еще более быстрым движениям. Он ощущает чередование быстрого темпа игры и спокойствия во время отдыха. И, кроме этого, такого рода общение с нами доставляет малышу особую остроту переживаний....

На этом возрастном этапе ребенок много и от души смеется – возможно, чаще и интенсивнее, чем в любом другом возрасте.

РЕКiР Ребенок достает игрушку с возвышения

Если ребенок уже уверенно ползает, мы можем положить игрушку так, чтобы, поднявшись, малыш смог достать ее. Он встает на колени и, опираясь на одну руку, другой тянется к игрушке. В этом положении ему приходится балансировать, чтобы не потерять равновесие.

РЕКiР Ребенок играет на небольшом возвышении

Положите в комнате чемодан или ящик высотой примерно 15 см. Ребенок может забраться на него, а затем попробует спуститься с другой стороны.

РЕКiР Ребенок ползает по ступенькам

Итак, ребенок научился ползать. Но тут перед ним возникают новые, всё более сложные задачи. Если у него есть такая

возможность, он пытается залезть на ступеньку.

Сначала он тянется к ступеньке или к приподнятой плоскости, а затем крепко упирается руками о ступеньку и становится перед ней на коленки.

Малыш заносит ногу над ступенькой, переносит на эту ногу весь вес и подтягивает другую.

Некоторые дети ложатся всем туловищем на ступеньку, продвигаются вперед и затем подтягивают ноги.

Важно, чтобы ребенок научился безопасно для себя спускаться с приподнятой плоскости или ступеньки.

Мы показываем ребенку, что ни в коем случае нельзя ползти вниз головой вперед, а нужно повернуться спиной и спускаться так, чтобы в первую очередь ноги коснулись пола. Мы направляем ребенка: слегка придерживая его за бедро, разворачиваем в нужном направлении.

Когда ребенок учится спускаться, мы используем любую возможность, чтобы показать ему правильный способ, например когда он забирается на диван или детский стульчик.

Моя Леония всё время хотела залезть куда-нибудь наверх.

Сначала я ей это запрещала, но она всё равно лезла, и я стала сажать ее в манеж. Она становилась всё надоедливее и постоянно просилась на руки, хотя была уже достаточно тяжелая. Тогда я спустила ее на пол – пусть сама набирается опыта. Сначала она ударялась об обеденнъй стол, но всегда бъстро успокаивалась. Если она взбиралась на стулья, я стояла сзади и показывала, как надо сползать со стула. Теперь она у меня настолько ловкая, что я уже за нее не боюсь, она очень редко ушибается **(Бриджит,** *32 года, коммунальная служащая).*

Мама сначала очень боялась, но затем повела себя совершенно правильно – так, что ребенок смог научиться довольно ловко и уверенно осваивать окружающее пространство.

Выделите время, чтобы дать возможность малышу научиться забираться на лестницу и спускаться с нее. Стойте позади, пусть он сам набирается опыта. Каждый раз показывайте ребенку, что по лестнице следует спускаться ногами вперед, чтобы не удариться головой.

Ребенок, который не имел возможности набраться такого опыта, рискует упасть, если вдруг окажется один на лестнице.

Научившись ползать, ребенок переходит к освоению следующей задачи – он учится садиться, о чём уже говорилось в предыдущей главе (с. 160).

Вставать и садиться ребенок тоже может научиться практически самостоятельно. Развиваясь, он всё увереннее противостоит силе тяжести. Сначала он привстает, держась за взрослого. Не прижимайте его к себе слишком крепко, а лишь поддерживайте, чтобы он не упал. Очень хорошо, если ребенок с самого начала научится самостоятельно удерживать равновесие. Тогда он, двигаясь, сможет рассчитывать на себя и быть в должной степени осторожным.

РЕКiР Ребенок встает с опорой

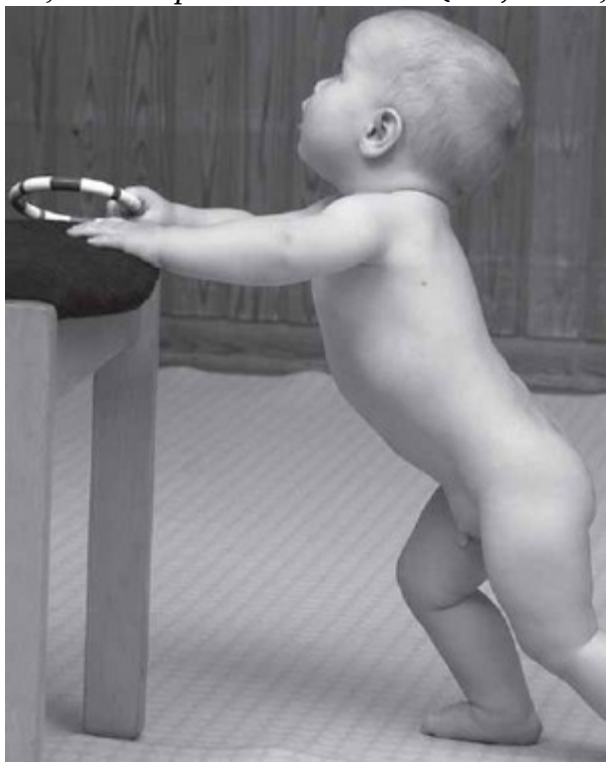
Мы кладем игрушку на стул. Ребенок подползает к нему, кладет руки на стул, опирается на него, тянется на коленках вверх и одновременно выпрямляет ноги. Сначала он неуверенно балансирует, стараясь удержать равновесие.

Потом он становится всё увереннее и сначала встает на одну ногу, затем на другую и принимает вертикальное положение.

Штефан научился вставать. Он всё время тянется вверх и хорошо удерживает равновесие. Но он не умеет садиться – плачет или просто падает назад. Если ему повезет, он падает на попку, и подгузник смягчает падение. А иногда он падает даже на спину.

Мне приходится постоянно быть рядом, чтобы поймать его

при падении. Даже если ему надо спать, он всё равно встает и плачет, хотя слишком устал. Я его снова укладываю, а он опять встает, и эта игра возобновляется **(Ева,** *31 год, чертежница).*



Для ребенка это, безусловно, интересная игра, когда мама стоит сзади и ловит его при падении. Но при этом не поддерживается развитие самостоятельности малыша.

На этой стадии я всегда подкладывала моему сыну подушку сзади, чтобы он не ушибся. Но я заметила, что он всякий раз находит себе другой способ оказаться на полу и не полагается на меня **(Анна,** *27лет, лаборантка).*

Есть способ помочь ребенку научиться вставать и снова садиться.

РЕКiР Ребенок встает и снова садится

Если ребенок встал, держась за взрослого, и выпрямился, мы протягиваем ему руки и даем возможность постепенно сползти вниз так, чтобы он снова встал на корточки, а затем сел на пол.

Можно также положить на пол рядом со стоящим ребенком интересную игрушку. Некоторые дети могут самостоятельно опускаться на корточки, чтобы поднять предмет, а потом подняться или поползти.

Многие дети, стоя, так сильно напрягают ноги, что им трудно

согнуть ноги в коленях. Помогите им, слегка надавив на коленки с внутренней стороны. Ребенок согнет ноги и сядет на корточки. У одних детей это получится сразу, а другим такая помощь будет требоваться еще долго.

Попробуйте как-нибудь сами проделать следующее: встаньте и сильно напрягите колени, как это часто делают младенцы, и вы поймете, что очень трудно выйти из этого напряженного состояния и снова расслабить коленки.

РЕКiР Ребенок переносит вес с одной ноги на другую

Если ребенок стоит около дивана или столика, положите на его поверхность игрушку (примерно в 15 см от ребенка). Ребенок попытается боком продвинуться к игрушке и перенесет вес своего тела с одной ноги на другую.

РЕКiР Ребенок забирается на возвышение

Теперь ребенок может заползти на поверхность высотой 30 см от пола. Дети в группе РЕКiР проделывают это на специальном кубе.

РЕКiР Ребенок встает, опираясь о стену

Если ваш ребенок научился подниматься, держась за стул, он скоро будет пытаться вставать, опираясь о гладкую стенку. Он подползает к стене, упирается в нее и пытается встать. Он не держится за стенку, а только облокачивается на нее.

РЕКiР Табуретка с перекладиной

Мы кладем игрушку на кухонную табуретку с перекладинами. Ребенок выпрямляется и наклоняется вперед. Если у него есть желание, то, подбадриваемый нашими словами, он попробует забраться на перекладину ногами и дотянуться до игрушки.

Важно не упустить момент, когда ребенку понадобится помощь.

РЕКiР Ребенок стоит с поддержкой

Если ребенок научился стоять и ему уже не нужно сосредотачиваться на том, как сохранить равновесие, протяните ему руку или игрушку. Он протягивает одну руку и берет

игрушку.

Если малыш чувствует себя при этом уверенно, то хватается обеими руками и слегка наклоняется вперед. Малыш может стоять таким образом недолго, он наклоняется сильнее и опирается руками об пол.

Некоторые дети ходят таким образом и снова встают, отталкиваясь руками от пола. Этот вид движения вперед многие дети используют, если пол неудобен для ползанья (например, вымощен керамической плиткой).

В конце третьей четверти года дети встают, если могут держаться за что-нибудь. Сначала они стоят прямо, не двигая ни туловищем, ни руками, ни ногами. Через некоторое время, обретя сноровку и уверенность, они начинают переносить вес тела с одной ноги на другую. Дети делают первые шаги боком, например вдоль дивана. Освоив движение боком, они поворачиваются и, крепко держась одной рукой, идут в другую сторону.

В годовалом возрасте некоторые дети уже делают первые неуверенные шаги, широко расставляя ноги, руки приподняты и распростерты в стороны. Так легче удерживать равновесие.

РЕКiР Водите ребенка за ручку

Если малыш уже некоторое время ходит (например, держась

одной рукой за кушетку), протяните ему руку. Если он достаточно подготовлен, то пойдет по комнате, держась за вашу руку. Держите ее на уровне груди ребенка. Тогда ему будет удобно самому удерживать равновесие. Чтобы проверить, готов ли ребенок к такому движению, протяните ему, например, палку: если малыш еще не может справиться с этим заданием, то взявшись за палку, он сразу же сядет на корточки.

В этой игре, как и во многих других, важно развивать обе стороны тела ребенка. Сначала протяните ему правую руку, а в следующий раз ведите его левой рукой.

РЕКiР Первые самостоятельные шаги

Мы садимся на пол перед ребенком, который крепко держится за мебель, и зовем его к себе.

Сначала садитесь близко, чтобы ему приходилось делать самостоятельно всего один шаг. Постепенно увеличивайте расстояние.

Такие игры доставляют малышу большую радость, особенно если мама и папа сидят недалеко друг от друга и попеременно зовут его к себе.

Для детей важную роль играет обучение путем подражания. В группах РЕКiР малыши уже в 4–5 месяцев начинают подражать друг другу и тем самым побуждают друг друга к движению. Иногда образцом для подражания служат старшие братья и сестры или взрослые.

РЕКiР Игры, побуждающие ребенка хватать, удерживать и отпускать предметы. Игры для развития речи

Мелкая моторика ребенка становится всё более развитой. Умение уверенно манипулировать с предметами во многом связано с обретением более устойчивого положения тела, при котором ребенок может свободно двигать кистями рук и играть с мелкими предметами (например, нитками, крошками, бахромой). Он берет их кончиками вытянутых указательного и большого пальцев (пинцетный захват).

До года дети чаще всего берут предметы согнутыми указательным и большим пальцам (клещевой захват).

Теперь ребенка интересуют емкости – шкатулки, банки, стаканы, выдвижные ящики стола, которые он опустошает, а затем снова заполняет. Он с удовольствием играет с ключами, вынимая их из замочной скважины и вставляя обратно.

В конце первого года жизни ребенок начинает подражать нашим действиям. Он вытирается полотенцем, причесывается расческой и пытается есть, как взрослые.

РЕКІР Садитесь за стол все вместе

Во второй половине года жизни ребенку следует как можно чаще принимать участие в семейных трапезах, а к году – регулярно есть за столом вместе с родителями. В этом возрасте ребенок учится есть то же, что и родители (за некоторыми исключениями). Предлагайте малышу не более одного нового блюда за раз, чтобы, если понадобится, можно было установить, что явилось причиной кожной сыпи, боли в животе или проблем с кишечником. Дня через три снова предложите ребенку на обед что-нибудь новое.

Малыш сидит за обеденным столом на высоком стульчике, поначалу недолго, затем всё дольше. Он находится на одной высоте со взрослыми, ему всё хорошо видно. В четвертой четверти года ребенок самостоятельно берет с тарелки хлеб и ест его. Но не следует оставлять малыша в стуле дольше, чем длится обед, потому что дети любят двигаться и им движение необходимо. Никогда не оставляйте ребенка в стульчике одного, поскольку на этой стадии развития он особенно подвижен и может попытаться вылезти из стула.

Место для еды следует выбирать так, чтобы его было легко мыть. Если пол у вас покрыт ковром, закройте его полиэтиленовой пленкой или бумагой в том месте, куда ребенок может уронить пищу. Пусть малыш сам наполняет ложку и подносит ее ко рту. Первое время он, скорее всего, будет проносить ее мимо рта, но, поупражнявшись таким образом, довольно быстро научится....

Золотое правило:

частые замечания во время еды портят аппетит!

Если вы заставляете ребенка съедать до конца всё, что лежит в тарелке, он перестает понимать, сколько еды ему необходимо.

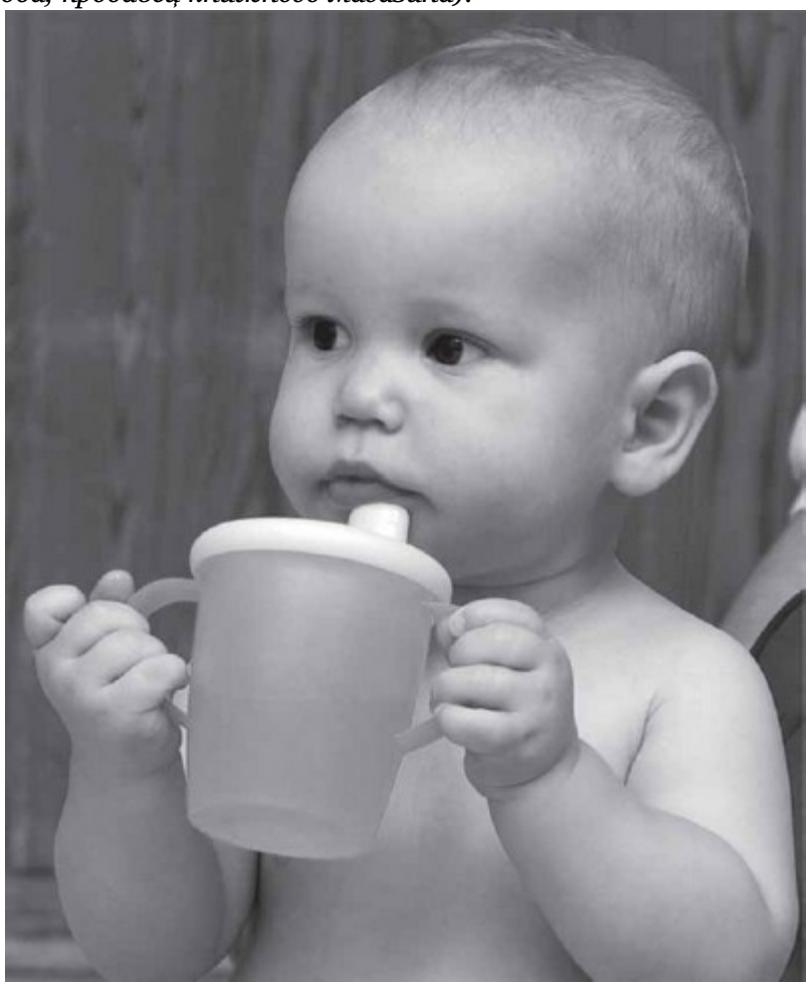
В этом возрасте дети с удовольствием пачкают всё, что попадется под руку. И во время еды они тоже сначала это делают. Например, ребенок проверяет, как льется на пол какао, и не происходит ли то же самое с кашей. Оказывается, каша на ощупь совсем другая, чем какао. Всё, что малыш видит, он хочет прочувствовать досконально, узнать, каково это на вкус, запах, на ощупь, какими обладает свойствами. Рис ощущается в руках иначе, чем сыр, масло мягкое и скользкое, если его раздавить между пальцами.

Если ребенок не ест, а только играет с едой – значит, он уже сыт, и можно убирать со стола.

Ребенку не нужен особенный столовый прибор. Он с удовольствием учится пользоваться теми же приборами, что и вы сами. Он непременно научится осторожно обращаться с чашками и стаканами, когда наберется опыта.

Дайте ребенку детскую чашку. Когда ребенок научится уверенно пить из нее, можно предложить ему стакан без ручки.

Я заметила, что моей дочке было очень трудно взять чашку со стола, и она не сразу наклоняла ее, чтобы поднести ко рту. Теперь я ставлю чашку на стул, и она пьет, не расплескивая, потому что видит содержимое и может держать чашку так, как надо **(Дани,** *32 года, продавец книжного магазина).*

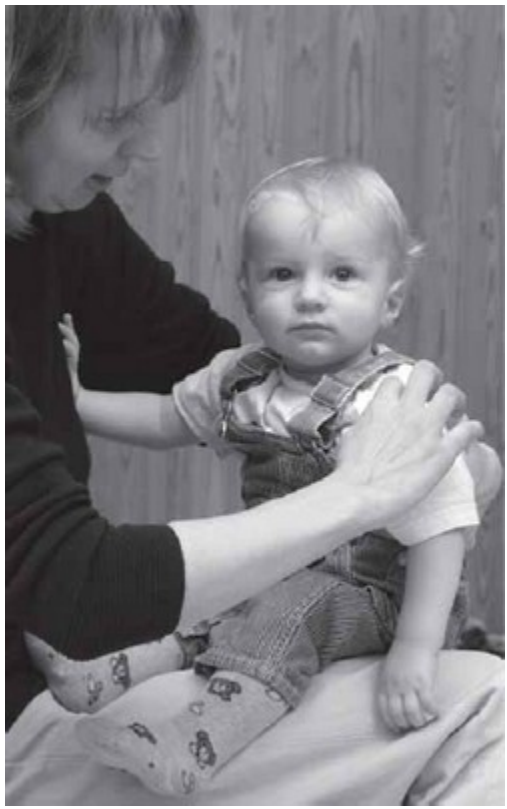


Ребенок наблюдает, как мать выливает молоко из бутылки в чашку. Он берет бутылку с молоком и хочет сделать то же, что и мама, но в результате просто выливает молоко из бутылки. Почему маме можно выливать, а ему нет, хотя он просто

повторяет то, что она только что сделала? Объясните ребенку, в чём его ошибка, и налейте молоко в чашку вместе.

Дети с удовольствием подражают родителям и скоро, достигнув соответствующего уровня развития, смогут аккуратно и правильно есть за столом....

Ребенок с удовольствием принимает участие во всём, что мы делаем, и хочет поскорее стать полноправным участником всех семейных событий.



Ребенок всё больше участвует в одевании и раздевании, особенно если вы при этом говорите с ним, например: «Дай мне ручку, я надену на тебя свитер». Теперь малышу больше нравится стоять или сидеть во время одевания.

Занимаясь консервированием овощей, я дала своему сыну Томасу поиграть резинками крышек от консервных банок. Больше я не обращала на него внимания, потому что он хорошо играл один. Потом я шла по квартире и заметила, что он повесил кольца на ручки двери изнутри и снаружи. Причем не забыл ни одной двери, даже у двери в квартиру он навесил на ручку резиновое кольцо. Мне очень нравится его изобретательность, радует внимательность и упорство **(Лизель,** *31 год, социальный работник).*

Для развития ребенка важно, чтобы:

– он мог свободно обращаться с предметами;

– он мог наблюдать за действиями окружающих и подражать им;

– ему показывали, как используют те или иные предметы. Верно и то, что не всё следует преподносить ребенку «в готовом виде»,

иначе он ничему не сможет научиться сам.

Не удивляйтесь, если ребенок возьмет щетку для мытья унитаза и начнет ею мыть кастрюли. Перед этим он видел, как мама убиралась в туалете. Со временем он научится различать такие «тонкости» в применении предметов домашнего обихода.

Естественно, если малыш слишком активен, это может помешать вашим неотложным делам. Ничего страшного не случится, если он заметит, что вы не всегда одобряете его действия. Дети должны постепенно усвоить границы дозволенного. Смысл некоторых ограничений детям нужно научиться понимать, другие же просто принимать на веру.

РЕКiР Ребенок играет с предметами домашнего обихода

Ребенок чрезвычайно активно проявляет интерес к предметам домашнего обихода. Если эти предметы не хрупки и не опасны (как нож, ножницы или вилка), дайте малышу поиграть, например, с ложками, кастрюлями, пустыми банками, крышками.

Каждый предмет требует «особого» обращения. Ложку можно полностью обхватить одной рукой, кастрюлю надо держать двумя руками, а маленькие баночки можно взять двумя пальцами – большим и указательным.

Теперь эти предметы гораздо интереснее для ребенка, чем «настоящие» игрушки. Ребенок пытается разными способами активно воздействовать на предметы. Он пробует вкладывать кастрюли одну в другую или накрыть их крышками, он колотит ложкой по кастрюле, издавая громкие звуки. Это доставляет ребенку огромную радость, и он совсем не понимает, почему мы сердимся или не вполне разделяем его чувства.

Дайте ребенку вдоволь поэкспериментировать с предметами. В подобных играх будет развиваться фантазия, к тому же, пошумев в свое удовольствие, ребенок вернется к состоянию внутреннего равновесия, которое он утратил, долго играя в тихой квартире.

Самостоятельная игра очень важна, но не менее важно показывать и объяснить, как и для чего мы пользуемся разными предметами. Ребенок многому может научиться, просто наблюдая

за нами. Даже если у ребенка есть отдельная комната, где он может безопасно играть один, в этом возрасте он по большей части хочет быть рядом с нами. Малышу приятно быть рядом с близкими ему людьми, следить за тем, чем мы занимаемся, и подражать нам. Если ребенок видит, что нас радуют его старания, ему еще больше нравится повторять за нами.

Позволяйте ребенку играть с предметами домашнего обихода, но следите, чтобы он не поранился. У вас дома наверняка имеется много предметов, с которыми ребенок может поиграть:

– пустые пластиковые бутылки;

– банки с завинчивающимися крышками;

– коробки.

Занимаясь домашними делами, старайтесь всё время слышать ребенка и, даже не видя его, так или иначе «держать в поле зрения». Научившись этому, вы всегда будете в курсе интересов малыша, его новых любимых игр.

РЕКiР Называйте предметы

Чтобы ребенок научился различать предметы домашнего обихода, называйте их при каждом удобном случае. Садитесь за стол и говорите: «Это ложка. Вот я кладу ложку в банку». Производите простые действия, сопровождая их простыми словами. Точно так же разговаривайте с ребенком, когда делаете что-либо или играете вместе. Со временем его можно будет попросить: «А теперь ты дай мне ложку», и ребенок поймет вас.

РЕКiР Ребенок рвет бумагу

Дайте ребенку бумагу, например старый иллюстрированный журнал. Он будет перелистывать страницы, рассматривать картинки. Потом он, наверное, начнет мять бумагу, попробует порвать ее. Ему нужно всё проверить на ощупь и познакомиться со свойствами бумаги.

РЕКiР Ребенок наполняет водой разные емкости

В ванне дайте ребенку стаканы. Он наполняет стакан и переливает воду в другой. Эта игра повторяется вновь и вновь со всё большим воодушевлением. Предоставьте ребенку как можно больше разных возможностей играть с водой.

РЕКiР Ребенок наполняет и опустошает миски

Положите в пластмассовую миску бельевые прищепки. Сначала ребенок будет просто высыпать содержимое. Затем он начнет вынимать прищепки по одной, а через некоторое время научится класть обратно. Этим действиям ребенок обучается последовательно. Не оставляйте ребенка играть с прищепками одного: он может сделать себе больно.

Можно положить в миску несколько ложек. Обратите внимание, как по-разному держит ребенок ложки, вынимая их из миски.

РЕКiР Ребенок играет с ключами

Если ребенок заинтересуется ключами, покажите ему выдвижной ящик стола с замком и ключом.

Сначала он будет то и дело вынимать ключ из замочной скважины, потом научится вставлять его. В возрасте одного года малыш может попытаться отпереть закрытый ящик.

РЕКiР Ребенок играет с половником

Во второй половине года ребенок начинает приноравливать свою руку к предметам. Понаблюдайте за ним, когда протягиваете ему половник.

Если вы держите половник по-разному (вертикально/ горизонтально/наклонно), ребенок, чтобы взять его в руку, будет по-разному ее поворачивать. Сначала он вращает раскрытой ладошкой, чтобы потом как следует ухватить половник.

РЕКiР Ребенок строит башню из двух кубиков

Нам, взрослым, кажется простым и естественным ставить предметы один на другой. Для ребенка же поставить один кубик на другой – это очень сложное дело. Оно требует от него такого уровня развития координации движений, которого малыш достигает только к концу четвертой четверти года.

Ребенок учится:

1. Держа в руке игрушку, протягивать руку точно к определенной цели (например, к другому кубику, который лежит на полу).

2. Держа в руке предмет, разворачивать руку так, чтобы этот предмет в точности подходил к другому.

3. Прекращать движение, когда цель достигнута (кубики поставлены один на другой).

4. В нужное время раскрывать ладонь и отпускать кубик.

5. Убирать руку, не коснувшись кубика.

Каждое из этих действий само по себе достаточно сложно, и ребенок учится до тех пор, пока не освоит все пять.

РЕКiР Ребенок бросает предмет в отверстие

Вырежьте в коробке отверстие, по размеру соответствующее кубикам или другим игрушкам, которые есть у вашего ребенка. Покажите ему, как вы бросаете предметы в коробку, и пусть малыш попробует проделать то же самое.

Ребенок держит предмет над отверстием, но часто не разжимает ладонь: возможно, он еще не научился это делать или не хочет расстаться с игрушкой. Попробуйте научить его разжимать руку, но окончательное решение пусть остается за ним.

Постепенно ребенок начнет получать удовольствие от бросания игрушек в коробку. Следите за тем, чтобы он кидал кубики то правой, то левой рукой.

Детям доставляет удовольствие просто греметь кубиками, лежащими в коробке.

РЕКiР Ребенок вставляет палочку в отверстие

Дайте ребенку пластиковую бутылку с широким горлышком и небольшую палочку или бельевую прищепку. Сначала подождите и понаблюдайте за тем, что будет делать ребенок. Потом покажите ему, как можно вставить палочку в отверстие. Трудность заключается в том, что ребенок должен взять палочку за один конец, а второй направлять в отверстие, держа палочку вертикально. Придется немного потренироваться, чтобы освоить эту игру.

РЕКiР Ребенок вкладывает предметы в отверстия соответствующей формы

Мы видоизменяем описанную ранее игру с отверстием в коробке. Теперь в крышке коробки вырезаны отверстия, соответствующие квадратным, прямоугольным или круглым фигурам.

Сначала вырежьте круглое отверстие: в него легче всего просунуть шарик.

Так вы учите ребенка действовать руками. Если ему не

терпится, а ничего не получается, поощряйте его, поговорите с ним, предложите повторить действия. Но не стремитесь к моментальному результату. В какой-то момент ребенок сам поймет, что ему надо делать.

РЕКiР Ребенок вставляет емкости одна в другую

В четвертой четверти года ребенок особенно интересуется пустыми емкостями. В этом возрасте ему нравится засовывать пальцы или руки в коробки и банки.

Это значит, что теперь ребенок после длины и ширины овладевает и третьим измерением, – глубиной. Дайте ему круглые миски, и ребенок попытается вставить одну в другую. Стаканчики одинаковой величины (например, от йогурта) тоже легко вставляются друг в друга.

Если вы дадите малышу две миски разной величины, он сможет вкладывать меньшую в большую, но никак не наоборот. Если у него есть полые кубики различной величины, то он учится вкладывать их друг в друга не только по размеру, но и определять параллельные стороны. Чтобы вставить кубики друг в друга, нужно, чтобы руки работали асимметрично. Одна рука делает вспомогательное движение, а другая – основное. Одна рука держит большой кубик, другая – вкладывает маленький.

При этом совершенно всё равно, делает ребенок основное

движение правой или левой рукой. Школьников, которые пишут левой рукой, сейчас уже не переучивают писать правой. «Переориентация» требует

большой затраты энергии и искажает развитие ребенка настолько, что зачастую у него возникают трудности в обучении чтению и письму. В последнее время взрослые левши, которых в детстве приучили писать правой рукой, часто возвращаются к «детскому левшеству». Оказывается, что писать левой рукой им намного удобнее....

Поощряйте ребенка к разнообразным движениям; при этом он должен сам выбирать, какой рукой ему пользоваться для решения различных задач

РЕКiР Ребенок играет с пустой коробкой

Коробки подходят для того, чтобы ребенок научился определять глубину. Он берет коробку в руки, наполняет ее, вынимает из нее предметы, надевает коробку себе на голову, залезает, садится в нее. Особенно понравится малышу, если вы повозите его в коробке по комнате. Он также порадуется, если вы привяжете к коробке веревку. Малыш будет тянуть коробку за веревку к себе, а если он уже научился ходить, то за собой.

РЕКiР Ребенок узнаёт, как обращаться с бьющимися предметами

В этом возрасте ребенок учится обращаться с различными предметами по-разному. Мяч бросают, чашку осторожно ставят на стол. Дети бывают счастливы, если им удается поиграть предметами, которыми взрослые пользуются в повседневной жизни.

Подводя итоги, можно сказать:

1. В пять месяцев ребенок трогает разные предметы, хватает и обследует их – это период неспецифического обращения с предметами.

2. Затем ребенок начинает обращаться с предметами в соответствии со своими возможностями и способностями – это период специализированного обращения с предметами.

3. В последней четверти года ребенок довольно часто начинает обращаться с предметами так, как это делают взрослые, – так начинается этап социализированного обращения с предметами.

РЕКiР Ребенок учится брать и отдавать

Мы протягиваем ребенку игрушку, называем ее и говорим малышу: «Вот, пожалуйста, возьми». Ребенок берет игрушку. Если мы просим вернуть игрушку, он с возрастом научится протягивать ее нам. Первое время ребенок будет тянуть руку с игрушкой назад, и только примерно в 10 месяцев научится отдавать игрушку. Мы можем говорить о значительном продвижении в интеллектуальном развитии ребенка, когда он научится произвольно, исходя из своего собственного намерения, протягивать нам игрушку и выпускать ее из руки. Скажите ему «спасибо» и возвратите игрушку. Такую игру дети с удовольствием повторяют много раз. Ребенку особенно интересно, если мы сопровождаем игру словами «спасибо» и «пожалуйста».

РЕКiР Ребенок надевает на палку различные предметы с отверстиями

Дайте ребенку ложку с длинной ручкой, на которую можно нанизывать кольца от занавесок.

Позднее ребенок начнет играть сам, надевая на палку кольца, диски, шарики или кубики с отверстиями.

При этом он совершает для себя открытие: несколько предметов можно соединить воедино и, наоборот, один предмет можно разделить на части, не ломая его.

Это начало конструктивной игры.

РЕКiР Ребенок строит из кубиков

Сначала дети строят одноэтажные сооружения. Они кладут кубики не один на другой, а соединяют их, ставя рядом.

Часто дети выстраивают друг за другом все стулья в квартире, бутылки или другие вещи. При этом ребенок, естественно, сам того не ведая, приобретает первые практические сведения в области геометрии и физики и постигает причинно-

следственные связи. Например, если сильно ударить по пальцу кубиком, всегда бывает больно. А от удара подушкой боль не возникает.

РЕКІР Ребенок играет с песком

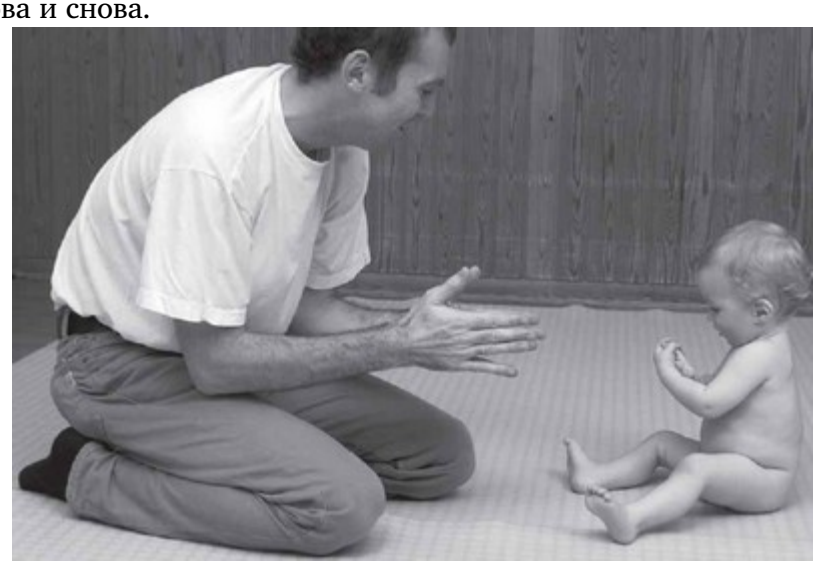
Предоставьте малышу возможность набраться опыта в игре с песком. Свойства песка существенно отличаются от свойств предметов, с которыми ребенок имел дело раньше. Сухой песок просачивается между пальцами. Влажный – склеивается и прилипает.

Со временем, когда ребенок научится наполнять песком формочки и делать «куличики», его игра станет по-настоящему созидательной.

РЕКіР Ребенок подражает

В последней четверти года ребенок начинает подражать всему, что делают другие.

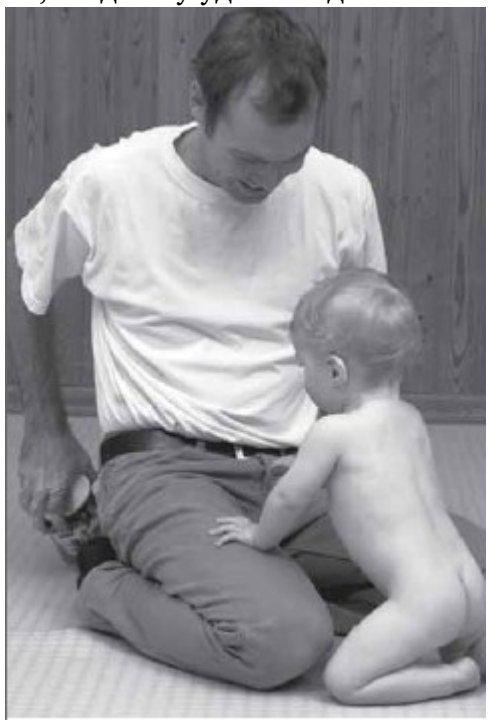
Машите малышу на прощание рукой. Пойте вместе с ним песенки-потешки или рассказывайте стихи, сопровождая слова движениями рук. Возможно, ребенок начнет повторять ваши жесты, будет следить за выражением вашего лица. Дети радуются песенкам и стишкам, играм с пальчиками, хотят слушать и играть снова и снова.



Одни дети с удовольствием повторяют за нами, другим нравится, когда взрослые рассказывают и показывают что-то руками, но сами они подражать не хотят.

Теперь наступило подходящее время, чтобы начать приучать

малыша ухаживать за собой. Мы покупаем маленькую зубную щетку и предлагаем ему самому почистить зубки. Мы даем ему махровую мочалку, чтобы он сам вымыл лицо. Всё больше и больше ребенок принимает участие в одевании, и мы радуемся вместе, когда ему удается сделать что-то самостоятельно.



Когда мы сидим с ребенком на полу, мы прячем игрушку под платок или накрываем ее миской, подушкой, кладем за ножку стола или позади себя. Если ребенок захочет находить и снова прятать игрушку, значит, он уже понял, в чём заключается игра.

РЕКiР Ребенок вытягивает платок из банки

Мы вырезаем отверстие в крышке банки, кладем в банку платок или ленту так, чтобы высовывался только краешек. Ребенок начнет вытягивать платок.

Девочка на фотографии радуется тому, что платок, вытягиваясь, становится всё длиннее и длиннее.

РЕКiР Ребенок рисует каракули

Дайте ребенку большой лист бумаги и карандаш и понаблюдайте, как он будет рисовать.

В конце первого года жизни ребенок начинает мыслить более конструктивно. Игрушку можно подтянуть к себе за веревочку. Если потянуть за кончик скатерти, можно дотянуться до вещей, стоящих на столе. Познание этих взаимосвязей и выстраивание соответствующего поведения требуют от ребенка высокой степени концентрации внимания и интеграции всех сенсорных впечатлений.

РЕКiР Ребенок повторяет слова и «играет» слогами

Понаблюдайте, какие звуки издает теперь ваш ребенок. В его голосе появилось больше разнообразных звуковых оттенков, он более точно может выразить свои чувства, передать вам требование или просьбу. Теперь он уже может обратиться к вам, например, так: «Мамамама, дададада».

Развитие речи предполагает всё более тонкую дифференциацию звуков. Иногда некоторые звуки на какое-то

время «пропадают», потому что ребенок слишком занят, к примеру, освоением какого-то нового движения. Подобное случается и во время болезней, когда мы замечаем, что звуков и движений стало меньше, но после выздоровления они «возвращаются» и продолжают совершенствоваться.

Ребенок понимает нас задолго до того, как сам начинает разговаривать. Он понимает интонацию наших слов, мимику, жесты. В первые годы жизни он понимает нашу речь только в соответствующем контексте. Если вы сидите за столом на кухне, он знает, что вы имеете в виду, говоря: «Открой рот пошире». Ребенку до года понятны слова, когда они включены в определенную ситуацию, сопровождаются жестами и мимикой.

Разговаривайте с ребенком много и часто!

1. Выбирайте простые предложения, избегайте «цветистых» выражений. С возрастом ребенок будет всё лучше понимать вас.

2. Полезно придавать смысл звукам, которые произносит ребенок, – это, с одной стороны, способствует развитию речи, а с другой стороны, организует представления ребенка об окружающем мире (связывая их в сознании ребенка с определенными звуками).

3. Ребенок постепенно устанавливает связи между словами. Например, ребенок связывает слова «гав, гав» со словом «собака», когда у него уже сформировалось представление о собаке. Ребенок начинает говорить слова, составленные из ранее освоенных им слогов. Первые активные слова чаще всего связаны с самыми близкими людьми или именами домашних животных.

4. Взрослые часто помогают ребенку складывать слова из слогов, которые уже произносит ребенок. Например, из множества «ма-ма-ма» получается «ма-ма», и ребенок впервые произносит это слово на радость маме.

Анке сидела на машинке и во время прогулки всё время повторяла: «Дульда». Я спросила ее: «Это значит „дома“?». Нет, не дома. Как я ни пыталась, не могла понять, что значит слово «дульда». Позднее, уже дома, она стояла у окна, выглядывала наружу и снова четко сказала: «Дульда». Я посмотрела в том же направлении и поняла: так она называла телевизионные антенны на домах. Я перенесла Анке в другую комнату, посмотрела вместе с ней в окно и сама сказала: «Дульда». Она очень обрадовалась, просияла, ведь я наконец-то ее поняла. И потом долгое время мы антенны называли «дульда» **(Лизель,** *31 год, социальный работник).*

Взрослые произносят звуки, означающие определенные вещи или действия (например, «бай-бай» означает спать, а «ам-ам» – есть). Ребенок вскоре научится понимать эти слова и будет

произносить их так же, как взрослые, или изменит в соответствии с речевыми возможностями.

Сначала вы приспосабливаетесь к такой форме речи. Когда ребенок становится старше, наряду с «детскими» словами мы называем понятия «взрослым» языком, так что со временем ребенок учится говорить правильно, например: «Да, собака лает, она говорит „гав-гав“».

РЕКiР Ребенок рассматривает книжку с картинками

Покажите вашему ребенку книжку с картинками. Расскажите, что нарисовано на картинках, полайте как собака, побибикайте как автомобиль. Вскоре ребенок начнет вам подражать.

Желательно, чтобы на странице книжки было не более одной картинки. Рисунки должны быть простыми, ярко раскрашенными и изображать вещи, которые ребенок хорошо знает (например, стул, дом, собака или яблоко).

Лучше, если на каждой странице расположено не больше одного крупного изображения какого-то персонажа или предмета. Для маленьких детей больше подходят книжки небольшого размера из картона, дерева или пластика, с закругленными краями. Ребенок может их пощупать и попробовать на вкус. В этом возрасте дети всё еще с удовольствием тянут предметы в рот.

РЕКiР Ребенок берет предметы размером с горошину

Положите на ладонь несколько горошин или кукурузных зерен. Ребенок попробует взять их двумя пальчиками. Если он захочет сунуть горошины в рот, объясните, что лучше этого не делать.

ЗАГЛЯНЕМ ВО ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА

После того, как ребенок сделает первые самостоятельные шаги, ему понадобится еще довольно много времени, чтобы научиться ходить. Предоставьте малышу возможность длительное время упражняться в ходьбе в большой комнате или на улице, где есть много свободного пространства.

Теперь малышу нужна обувь. Это время наступает, когда ребенок начинает ходить на улице. Обувь защитит ножки от холода, сырости, грязи и травм. Понаблюдайте за ногами ребенка, когда он ходит. Малыш балансирует, преодолевая неровности, перекатывает ступни с пятки на носок, двигаясь вверх, и шевелит пальцами при каждом движении ступни. Если ребенка обувают слишком рано, он лишается возможности задействовать все двигательные возможности стопы во время ходьбы.

Покупая обувь, измерьте длину и ширину стопы, проверьте, не мешает ли обувь свободным движениям во время ходьбы.

Следите за тем, чтобы ребенок не носил тесную обувь. Не приобретайте ношеную обувь, потому что только в новой обуви стопа малыша может «устроиться» оптимальным для дальнейшего формирования образом. Ребенку нужна обувь по ноге, даже если она дорогая: это избавит его от неприятностей в будущем.

Если при ходьбе на пути встречаются препятствия, покажите их малышу и постарайтесь сделать так, чтобы он преодолел их сам. Помогите ему только тогда, когда он может ушибиться или если он в растерянности – не знает, что делать, или просто боится.

1. Не опекайте ребенка излишне, убирая *все препятствия с его пути. Напротив, сначала предоставляйте ему возможность самостоятельно преодолевать их.*

2. Но и не оставляйте его один на один с непреодолимыми трудностями. *Вовремя окажите ему помощь, если он в ней нуждается и просит вас об этом.*

В начале второго года жизни ребенок будет учиться перешагивать через препятствия, отбивать ногой мяч, ходить по неровной поверхности. Он научится также носить предметы при ходьбе и тянуть их за собой.

Дайте ребенку достаточно времени на раздумья, когда он надолго останавливается или возвращается назад.

Если вы, например, осенью гуляете с ребенком по лесу, пусть

он поиграет с опавшими листьями.

Если ребенок еще не умеет ходить, посадите его в опавшую листву. Большинству детей это нравится, и они с удовольствием играют. Если ребенок еще не готов к такой самостоятельности, сядьте с ним рядом и поиграйте вместе.

Очень важно и полезно ребенку на втором году жизни общаться с детьми его возраста, играть с ними; дети учатся друг у друга и с удовольствием «болтают».

Когда вы видите, что малыш не хочет от вас отдаляться, оставайтесь рядом с ним. Чем активнее вы будете пытаться «отделить» его от себя, тем сильнее он будет за вас «цепляться».

Когда-нибудь (может быть, даже очень скоро) он сможет отпустить вас. Не торопите события. Этот момент наступит тогда, когда ребенок почувствует, что он вполне независим и вы вовсе не хотите его бросить.

В первые годы жизни для многих детей чрезвычайно важен постоянный контакт с близкими.

Множество примеров игр и занятий на втором году жизни ребенка вы найдете в моей книге «Маленькие дети открывают мир»....

Пока ребенок мал, помогите ему твердо встать на ноги; когда подрастет – дайте ему взлететь.

Глава 4. Занятия в группах РЕКiР

Что дает группа родителям

РЕКіР проводит групповую педагогическую работу с родителями и их детьми первого года жизни. Эти группы имеются в различных учреждениях и организациях, таких как образовательные учреждения по защите семьи, евангелические и католические церковные общины, окружные отделения Общества Красного Креста, различные общественные союзы, акушерские центры, больницы, центры ранней помощи и др. Занятия проводят руководители групп РЕКіР. Это люди, имеющие социально-педагогическое образование, окончившие профессиональные курсы повышения квалификации.

На занятиях групп родители под их руководством играют с детьми, беседуют друг с другом и при этом занимаются упражнениями по программе, разработанной РЕКіР.

В рамках группы РЕКіР молодые семьи общаются с другими семьями, делятся опытом.

Рассказывает **Ингрид,** *24 года, до рождения ребенка – работавшая: «С тех пор, как у нас родилась Катарина, мы с мужем чувствовали себя оторванными от общества. У наших знакомых нет детей, и они нас совсем не понимают. Родственники живут далеко. В группе РЕКіР я познакомилась с молодыми мамами, которым, тоже было нелегко. На встречи родителей приходили и папы. Сейчас мы подружились с двумя парами с детьми, и нам стало намного интереснее жить».*

Родители приходят на занятия и для того, чтобы научиться играть со своими детьми, и для обсуждения своих конкретных повседневных проблем, таких как кормление, сон и развитие ребенка. В группе родители учатся новому, а дома пробуют применять полученные знания на практике.

Рассказывает **Ангелина,** *34 года, замужем, первый ребенок: «Я не решалась ходить на занятия в группу РЕКіР, потому что мой сын часто плачет. Это меня очень огорчает. Руководительница группы РЕКіР очень внимательно выслушала меня и посоветовала: „Может быть, присутствие других детей и взрослыис отвлечет Филиппа, и он станет спокойнее, а если нет, то и это не страшно“. Когда я принесла своего ревушку в группу и раздела его в теплом помещении, он расслабился, начал активно двигать ножками и перестал хныкать. Иногда он на занятиях покрикивает, но это он просто хочет обратить на себя внимание других участников занятий и руководительницы группы. Дома я приобрела дополнительный обогреватель и после еды раздеваю Филиппа догола, если он начинает плакать. Я много играю с ним, плакать*

он стал гораздо меньше».

В группах РЕКiР всегда открытая, доверительная, спокойная атмосфера, участники группы настроены дружелюбно, ведь разговор всегда идет о самом важном – о воспитании малышей. Мамы обсуждают между собой свои трудности, и такие разговоры помогают им победить неуверенность в себе, избавиться от чувства вины или обиды, настроившись на более позитивный лад.

Рассказывает **Клаудия,** *замужем, 30 лет, первый ребенок: «Мою дочь Клару очень беспокоили колики в животе. Я спрашивала себя, почему всё так происходит? Иногда мне казалось, что это оттого, что не сразу после рождения мне удалось дать ей грудь. Ее положили туда, где, как мне показалось, было холодно. Не знаю, почему я не попросила, чтобы мне дали ее и она пососала бы грудь».*

Когда матери делятся такими мыслями в группе, им часто становится легче, например в ответ на эту историю другая мама рассказала, что ей дали ребенка сразу же после рождения и он сосал грудь, но теперь тоже часто кричит.

В группах РЕКiР часто обсуждается проблема смешанных чувств родителей по отношению к ребёнку, например, когда ребенок нарушает их покой, постоянно просыпаясь по ночам. Обсуждение таких ситуаций в группе помогает родителям осознать, что, злясь на своего ребенка, они не перестают его любить.

Часто на занятиях обсуждают, в чём пары расходятся во мнениях и каким образом они приходят к согласию, а также различное понимание роли отца и матери. К сожалению, многие папы не могут посещать занятия, поэтому для отцов иногда устраивают занятия по субботам. Некоторые руководители групп

РЕКіР организуют семейные занятия по субботам или воскресеньям. Там родители и дети вместе играют, пьют чай и обсуждают повседневные вопросы.

Часто интенсивные групповые занятия приводят к повышению социальной активности родителей.

Сейчас нашим детям почти три года, но со времени занятий в группе РЕКіР мы всегда вместе. Мы, мамы с детьми, встречаемся каждую неделю. Когда мы захотели определить наших детей

в детский сад, нам ответили, что в этом году ни одного свободного места нет. А мы уже были готовы выйти на работу. И тогда мы написали письмо бургомистру, пошли в ратушу и сказали ему, что, начиная с лета, мы каждый день будем к нему ходить, пока он не обеспечит нас местами в детском саду. Сама я бы ничего не смогла предпринять, а только возмущалась бы по этому поводу. Эта акция нашла отклик в прессе, которая начала дискуссию, не пора ли открыть второй детский сад. Надеюсь, что так и будет **(Биргита,** *33 года, чертежница).*

Часто в группах участницы объединяются для решения повседневных проблем: например, если одна мама заболевает, другие матери заботятся о ее ребенке.

В группах РЕКіР руководитель стремится к тому, чтобы участники чувствовали себя комфортно и более раскованно. Это в равной степени относится ко взрослым и к детям.

Руководители групп стремятся вникнуть в обстоятельства жизни и быта взрослых и детей. А они бывают очень разными.

Эльке, 36 лет, замужем, один 4-месячеыйребенок, на последнем занятии группы сказала: «Мы сегодня ужасно устали, лучше нам идти спать». Я посмотрела на обоих. У Эльке были синие круги под глазами, она выглядела изможденной. Мирко сиял от радости, был бодр, и я спросила: «Так кто же из вас устал»? Эльке посмотрела на своего Мирко и сказала: «Ты права, Мирко не устал, только я, потому что он сегодня ночью четыре раза меня будил.

Я чувствую себя так, как будто по мне колесом проехались». «Тогда оставь Мирко, пусть он на других детей посмотрит, а сама пойди отдохни немного».

Мирко радовался, лежа на животе голышом, и с удовольствием рассматривал других детей. А когда Эльке немного отдохнула, она снова начала активно играть со своим сыном.

В спокойной атмосфере группы родители лучше чувствуют, чего хотят их дети, чем дома, где, помимо всего прочего, им приходится заниматься другими делами. Игры взрослых с детьми помогают родителям и детям лучше понимать друг друга.

Руководитель группы РЕКіР стремится к тому, чтобы

развивать способности и навыки каждого ребенка.

Играя со своим ребенком, мама начинают увереннее обращаться с ним и больше верить в способности ребенка. Только когда ребенок

чувствует себя защищенным в эмоциональном плане, он может научиться чему-то новому. Ребенок на фотографии (с. 223) проверяет, рядом ли мама, и поддерживает с ней зрительный контакт.

В этом возрасте очень важна близость родителей. Если мама встает, ребенок это сразу замечает и успокаивается только тогда, когда слышит ласковый голос и видит, где она находится.

Родители сравнивают детей группы со своим ребенком. Они гордятся своим малышом, если видят, что он проявляет хорошую двигательную активность и, значит, хорошо развит. Других успокаивает то, что их ребенок развивается «нормально». Некоторых родителей тревожит, когда они замечают, что их малыш менее подвижен, чем другие дети. У каждого ребенка есть свои «достоинства» и «недостатки». Руководительница группы PEKiP вместе с матерью наблюдает за малышом, она может понять, что этот ребенок уже «хорошо говорит», или у него достаточно развита мелкая моторика, или он особенно хорошо и долго концентрирует внимание на одном предмете.

Некоторые дети развиваются медленнее, потому что у них более спокойный характер и, возможно, их родители тоже спокойные люди.

Замедленное развитие или нарушение развития могут иметь различные причины. Руководитель группы PEKiP обычно советует матери проконсультироваться с детским врачом.

Иногда мама очень расстраивается, видя, что ее ребенок не во всём и не всегда самый лучший. Но родители, которые рано

узнают и стараются понять своеобразие своего ребенка, могут лучше принимать его и в дальнейшем – со всеми его особенностями и слабостями, не оказывая на него давления.

В группе родителей радуют успехи развития не только своего ребенка, но и других детей.

Марианна, *34 года, социальный работник, занятая неполный день, мать двоих детей, отвечает на вопрос, почему она со вторым, ребенком снова пошла в группу РЕКiР: «Дома мне для Йенса просто не хватает времени, я боюсь, что старший ребенок будет ревновать, если я слишком много времени буду посвящать Йенсу. И я нашла золотую середину. Теперь в среду утром приходит моя мама и занимается с Николя, а я могу полностью посвятить себя Йенсу. К тому же он встречается в группе со своими ровесниками, как это раньше было с Николя. Кроме того, мне раньше настолько был приятно общаться с другими женщинами, что теперь я с удовольствием снова хожу в группу».*

Руководительница группы РЕКiР показывает матерям, какие игры можно предложить детям на соответствующей ступени развития и как они способствуют развитию подвижности, чувств и восприятия мира. Она подходит к каждой маме индивидуально, и это помогает им в занятиях и играх. После того, как они обе понаблюдали за ребенком, она объясняет матери, как лучше в этот момент поддержать его индивидуальное развитие и избавиться от неуверенности.

Только благодаря повторению ребенок может усвоить полученный опыт.

Хорошо, если мать уже знает, каким образом можно побуждать ребенка к активности. Для детей повторение не менее важно, чем разнообразие, потому что оно необходимо для развития мозга.

Что дает группа детям

Малыши очень радуются, когда находятся в группе РЕКiР, особенно если они выспались. Поэтому, если ребенок устал, лучше немного опоздать на занятия или, наоборот, прийти пораньше. При регулярном посещении группы дети через некоторое время начинают узнавать помещение, других детей и взрослых.

Если занятия группы проходят раз в две недели, некоторым малышам приходится снова привыкать к обстановке. То же происходит с детьми, посещающими группу нерегулярно.

Большинство малышей чувствуют себя особенно хорошо, когда занимаются голышом. В этом случае они дольше и активнее двигаются.

Какое значение имеют развивающие игры для ребенка? Я бы хотела это показать на примере игр, в которых мама носит ребенка

Уже в конце первых трех месяцев жизни ребенок демонстрирует своим радостным настроением и смехом, что ему нравится быть в группе. Он тянется к детям своего возраста. Дальнейшим направлением работы группы РЕКiР является общение детей между собой.

Исследование контактов между детьми ([11] с. 115–126) выявили:

1. Дети с интересом рассматривают друг друга.

2. Они следят за тем, что делают другие.

3. Один ребенок смотрит на другого и, общаясь с ним, двигает головой или телом, протягивает к нему руки. Чуть позже они начинают подползать друг к другу.

4. Дети протягивают руки друг к другу, а позднее хватают друг друга руками.

5. Дети смотрят друг на друга и «разговаривают», издавая различные звуки.

6. Если ребенок плачет, другой часто из «солидарности» начинает плакать тоже.

7. Дети улыбаются друг другу или общаются посредством

мимики.

8. Дети наблюдают друг за другом, начинают подражать друг другу и радуются этому.

9. Дети касаются друг друга руками или всем телом. Поскольку иногда прикосновения бывают слишком резкими, взрослые помогают детям сделать их движения более осторожными.

10. Дети играют рядом, иногда передают друг другу игрушки, отбирают, стараются удержать их у себя – и снова отдают.

Интересно наблюдать, как легко малыши идут на контакт и насколько позитивно их общение друг с другом.

Что такое РЕКiР-курс?

В группах РЕКiР занимаются дети первого года жизни. Как правило, занятия подразделяются на два-четыре курса. Один курс составляет около пятнадцати встреч родителей и детей и, кроме того, организуются одно или несколько вечерних занятий только для родителей. Обычно

группа работает в течение всего первого года жизни ребенка. Группа состоит максимально из восьми взрослых и их детей. Больше шестнадцати человек в группе – это слишком большая нагрузка на каждого ребенка. Небольшая группа дает возможность руководителю индивидуально позаниматься с каждой матерью и каждым ребенком.

Начинают курс занятий дети в возрасте 4–6 недель после трехкратного медицинского обследования. Уже с первых занятий родители получают помощь в уходе за малышами и общаются с другими родителями.

Занятия на курсах РЕКiР проводятся раз в неделю, длительность каждого занятия – полтора часа. Прежде всего учитываются индивидуальные особенности малышей, поэтому занятия не начинаются и не заканчиваются одновременно. Сначала предлагается понаблюдать за детьми, дать им время узнать друг друга и освоиться в помещении.

Заниматься с детьми следует по возможности во время бодрствования – утром или после обеда. Если малыш во время занятий заснет, не стоит его будить. Мама спящего ребенка за это время познакомится с предлагаемыми играми и потом поиграет с ним дома.

Повторение этих игр дома очень полезно для ребенка.

Помещение, в котором занимаются группы РЕКiР, должно быть настолько теплым, чтобы дети могли заниматься голышом.

Дети с задержкой развития тоже могут посещать занятия в группе РЕКiР, но только после согласования с врачом. Для родителей таких детей эти занятия тоже полезны, на них можно обсуждать с доброжелательными людьми свои проблемы.

Но, с другой стороны, родителям бывает тяжело видеть ограниченные успехи своего ребенка, в то время как другие дети стремительно развиваются.

Если поблизости нет группы РЕКiР

Группы РЕКiР широко распространены в Германии, в других странах их пока единицы.

Но можно пойти другим путем: родители могут сами использовать достижения этих групп и работать по уже разработанной программе.

Познакомьтесь с родителями, у которых дети примерно такого же возраста, как ваши. Это можно сделать во время гуляния, на игровой площадке, в магазине. Поговорите с ними и узнайте, не хотят ли они поиграть вместе с вами.

Хейдрун, *31 год, продавец книжного магазина, мать двухлетнего ребенка, рассказывает подруге: «Почти год назад я разговорилась с одной женщиной из соседнего дома, и она пригласила меня заниматься вместе с ней в игровой группе. Я считаю, что это великолепно. Мы встречаемся раз в неделю – четыре матери и их дети, у каждой дома (по очереди). Мы, мамы, хорошо понимаем друг друга. Дети уже хорошо знакомы, играют вместе с самого начала. Теперь они не так часто ссорятся друг с другом. Моя дочка Каролина без этой группы была бы более застенчивой».*

Если вы стесняетесь заговаривать с незнакомыми людьми, спросите детского врача или продавца в киоске, аптеке или магазине детских вещей, нельзя ли у них оставить записку для мам, у которых дети такого же возраста, как ваш ребенок, с приглашением познакомиться и гулять вместе. Можно также обратиться в местную газету. Опубликуйте заметку о том, что вы прочли в этой книге, и о ваших пожеланиях и предложениях.

Дайте объявление в газету или журнал, которые читают молодые родители, что вы хотели бы познакомиться с молодыми семьями. Читайте сами информационные бюллетени и колонки объявлений.

Если вы встречаетесь с другими мамами (папами), важно,

чтобы правила, предложенные вами, были приняты и постоянно совершенствовались. Они могут быть сформулированы так:

– все члены группы несут равную ответственность;

– цели группы должны быть ясными: будет ли это игровая группа или группа общения для родителей;

– встречи должны быть регулярными и проводиться на нейтральной территории (например, в детском саду, в школе, доме молодежи или в других организациях).

Задавайте вопросы в группе, и вы увидите, что родители

открыто делятся друг с другом своими проблемами.

История развития программы РЕКiР

Пражский психолог Ярослав Кох (1910–1979) разработал упражнения и развивающие игры, способствующие гармоничному развитию младенца.

Кох родился в Вене, где впоследствии изучал психологию. До конца своих дней он работал в Институте матери и ребенка в Праге. В 1950-х годах он изучал развитие детей в яслях и убедился в том, что первый год жизни ребенка имеет особое значение для его развития. Кроме этого, он занимался вопросами развития детей в условиях детского дома или семьи.

В результате многолетних исследований в 1969 году на конгрессе психологов в Тюбингене он представил свой доклад «Влияние двигательной стимуляции на моторное и психическое развитие младенцев».

Если мы хотим пробудить в ребенке скрытые возможности развития, начинать нужно уже с первых дней его жизни. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что удастся реализовать его потенциальные возможности. Побуждение ребенка к двигательной и познавательной активности имеет чрезвычайно большое значение для его развития: формирования личности, способностей и накопления опыта. От этого зависит, реализуются ли потенциальные возможности развития или же они останутся невыявленными и постепенно исчезнут, утратив свою силу ([6], с. 414).

Областью своих исследований Кох выбрал влияние двигательной стимуляции и проследил моторное и психическое развитие детей, с которыми он занимался в течение первого года их жизни.

По мнению Ярослава Коха, в наше время младенцам не хватает движения. Если родители сразу же после рождения ребенка надолго оставляют его в кроватке или коляске, туго пеленают или надевают на него слишком тесную одежду, то это затрудняет движения новорожденного. Кох пришел к выводу, что голенький ребенок более подвижен, чем одетый.

К идее двигательной стимуляции, лежащей в основе программы «Развивающих игр», Кох пришел, исходя из так называемой «гипотезы совместного перемещения», которую он излагал следующим образом:

Люди из примитивных цивилизаций были вынуждены таскать младенцев повсюду за собой; матери редко оставляли ребенка где-нибудь полежать (…). Переноска детей представляла собой интенсивную двигательную стимуляцию с самых первых дней

жизни. Подъемы, повороты, движения вперед, смена положений тела и т. д. обеспечивали ребенку всю полноту физических упражнений. Кажется, что для новорожденных ситуация, когда их носят, является более приятной и адекватной, нежели лежание в кровати. Переноска, наряду с кормлением – это ситуации тесного контакта ребенка со взрослыми, они представляют больше возможностей для проявления ориентировочных реакций, чем какие-либо другие ситуации ([6], с. 416).

Поэтому Кох работу с детьми до трех месяцев основывал на воспроизведении ситуации совместного перемещения (надо отметить, что сам Кох не использовал идею ношения ребенка в платке).

Во вторые три месяца жизни ребенка Кох предлагал в основном игры, развивающие реакции захвата и опоры.

После шести месяцев дети учатся ползать, а затем – стоять, ходить и бегать.

Неотъемлемой составной частью воспитания движения является развитие тонкой моторики.

Развивающие и стимулирующие игры – это не просто выполнение движений; они – составная часть ориентирования (ребенок поворачивает голову, чтобы что-то увидеть), или средство достижения какой-либо цели (ребенок ползет за игрушкой), или в них встраиваются привлекательные социальные ситуации.

Мы можем полагаться на те движения, при которых ребенок проявляет активность. Мы исключаем упражнения, где ребенок остается пассивным и ведомым без проявления какой-либо активности» ([6], с. 415).

В развивающих играх следует сменять одну игру другой, общение с матерью – общением с отцом. Кох считал, что любая негативная реакция ребенка во время игры – сигнал к ее немедленному прекращению.

Кох играл ежедневно во всё время бодрствования (около 30–60 минут) с теми детьми, которые по социальным причинам жили в Доме ребенка. После того, как они просыпались, их кормили, а затем раздевали и переходили к играм. В помещении было тепло.

В 1969–1972 гг. Кох провел исследования с тремя группами детей.

Первая группа состояла из десяти детей, которые жили в Доме ребенка и с которыми Кох играл ежедневно.

Вторая группа состояла из детей, живущих в семье. В Чехословакии уже тогда работающим матерям была предоставлена возможность ухаживать за ребенком в течение года, поскольку стала понятной важность того, чтобы в это время

при ребенке находился один и тот же человек, постоянно ухаживающий за ним. Матери получали пособие на ребенка, если выполняли определенные условия. Так, например, некоторые матери обязаны были регулярно посещать Институт матери и ребенка. Там Кох с ними занимался, учил их, как они должны играть дома с детьми и одновременно обследовал детей, изучал развитие их движений.

Кроме того, регулярно обследовалась группа детей, чьим матерям Кох не давал специальных указаний.

Результаты обследований показали, что дети, с которыми играли систематически, развивались значительно быстрее.

Основным результатом исследований Коха было вывод о том, что *систематическая целенаправленная, научно обоснованная ранняя стимуляция развития движений и тонкой моторики положительно влияет на развитие ребенка на первом году его жизни* (по [7]).

Дети, с которыми играли регулярно, быстро включались в четкий ритм сна и бодрствования. У них было ровное, спокойное настроение, во время игры они были активны и довольны. Они также болели меньше других детей.

С 1969 по 1975 год работы Ярослава Коха стали известны общественности. Он опубликовал много научно-популярных статей, брошюр и монографий. Кроме того, было отснято несколько короткометражных фильмов для телевидения.

Начало РЕКiР в ФРГ

В 1964 году Криста Руппельт познакомилась с доктором Кохом в Вене на одном из конгрессов. В 1969 году на конгрессе психологов и Тюбингене Кох представил результаты своих исследований ранней двигательной стимуляции. По опыту своей работы Криста Руппельт знала, насколько важна профилактика, т. е. работа с детьми еще до того, как проблема станет настолько серьезной, что придется обращаться в консультационный центр.

Работа Коха давала идеальную возможность установить контакт с семьями, где есть маленькие дети. Дальше Руппельт продолжила работу как преподаватель евангелистского университета в Бохуме (с 1970 г.), занимаясь психологией развития, и получила результаты, ставшие продолжением исследований Коха. Она наладила контакт с семейными образовательными организациями. Родители, посещавшие курсы по уходу за младенцами, а также беременные, ходившие на курсы гимнастики, после родов были приглашены на совместные встречи.

В начале 1973 года Криста Руппельт в сотрудничестве с Эрикой Рох организовала первые курсы для молодых родителей, которые вскоре стали очень популярными.

На одной из встреч бывших студентов Криста Руппельт предложила автору этой книги принять участие в работе. Пройдя практику в ее группе, автор сама открыла первые курсы под названием «Игра в движении» при семейной учебной организации в Бохуме.

Одновременно образовалась группа из шести социальных педагогов, социальных работников и учителей, которые согласились организовать работу групп «Родители и дети» при специальной высшей школе. В результате наблюдений в группах мы убедились, как важно для родителей уделять время ребенку, наблюдать за ним, обмениваться опытом с другими родителями. И дети в группе с удовольствием общаются друг с другом. Таким образом, возникла новая форма групповой педагогической работы с родителями и детьми первого года жизни.

Название Prager-Eltern-Kind-Programm – РЕКiР (Пражская программа «Родители и дети») появилось на одной из многодневных рабочих встреч.

РЕКiР – это специальная групповая работа для родителей и их детей на первом году жизни с акцентом на то, чтобы:

– поддерживать детей в их развитии;

– активизировать взаимосвязь мать/отец-ребенок;

– улучшать взаимоотношения мать-отец;

– поощрять общение между детьми.

Эти четыре основных положения одинаково важны, утверждал доктор Ганс Руппельт (1935-J987), профессор педагогических наук Общеобразовательной Высшей Школы Вуппераль в первой статье о PEKiP ([10]). Он провел несколько научных исследований PEKiP (например, о взаимоотношениях детей – в 1985 г.). Доктор Дана Кубани в своей диссертации (1998) описала результаты исследований, которые провела, основываясь на видеозаписях в группах PEKiP, об отношениях матери и ребенка и сделала вывод о том, что с течением времени матери начинали лучше чувствовать своих детей.

Популярность групп PEKiP постоянно росла, и инициативная группа в 1978 году решила продолжить подготовку руководителей групп PEKiP через профсоюз социальных работников Германии. В 1988 году группа основателей PEKiP в связи с сильно растущей потребностью в руководителях групп PEKiP инициировала создание курсов специальной подготовки в своей собственной организации.

До сих пор в подготовке руководителей групп PEKiP принимала участие общественная организация PEKiP, а также различные общественные организации и некоторые государственные структуры Германии.

Подготовлено было свыше 2300 специалистов по социальной педагогике, 1600 из которых на данный момент руководят группами в 860 учреждениях.

Обучение проходит в несколько этапов, при этом преподаются теория и практика PEKiP и в широком объеме даются сведения о детях

на первом году их жизни и об особенностях детско-родительских отношений. Кроме того, предусматривается проведение занятий в разных группах PEKiP, включая практику под руководством опытных преподавателей. После обучения руководители групп получают диплом PEKiP.

Гарантия

В 1992 г. название PEKiP было запатентовано.

Если вы принимаете участие в группе PEKiP, то можете быть уверены в том, что руководитель группы получил соответствующее образование и может квалифицированно сопровождать вас и вашего ребенка на первом году его жизни.

Руководители групп, не имеющие соответствующего образования, не могут использовать название PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm).

Литература

1. **Bodenburg, Inga:** *Entwicklung,* in: Speichert, Horst; SchOn, Bernhard: Das rororo Elternlexikon. Reinbek 1988 (rororo 7981) 2. **Fortbildungsmaterialien des PEKiP e.V.** 3. **Kirkilionis, Evelin:** Ein *Baby will getragen sein,* Munchen 1999 4. **Klaus, Marshall; Klaus, Phyllis:** Das *Wunder der ersten Lebenswochen,* Munchen 2000 5. **Koch, Jaroslav:** *Total Baby Development,* New York 1978 6. **Koch, Jaroslav:** *Der Einfluss derfruhen Bewegungsstimulation auf die motorische und psychische Entwicklung des Sauglings.* Bericht uber den 26. Kongress der deutschen Gesellschaft fur Psychologie, Gottingen 1969 7. **Koch, Jaroslav:** *Unveroffentlichtes abschliefiendes Protokoll: Einfluss der fruhen Bewegungssituation auf die motorische und psychische Entwicklung des Sauglings* (1976) 8. **Kubani, Dana:** *Mutterliches Verhalten als abhangige Variable im Prager-Eltern-Kind-Programm.* Dissertation im Fachbereich Psycholo gie an der Karlsuniversitat zu Prag (1997) 9. **Papousek, Mechthild:** *Vom ersten Schrei zum ersten Wort,* Bern 1994 10. **Kuppelt, Hans:** Das *Prager-Eltern-Kind-Programm,* in: Der Sozialarbeiter, 1/78 11. **Kuppelt, Hans:** *Interaktionen in fru\'hester Kindheit,* in: Biermann/ Wittenbruch, Soziale Erziehung, Heinsberg 1986 12. **Stemme, Gisela; Eickstedt v., Doris:** *Die fruhkindliche Bewegungsent-wicklung,* Dusseldorf 1998 13. **Video zum Tragetuch: Hilsberg, Regina:** So *trage ich mein Kind richtig.* Didymos Erika Hoffmann GmbH, Alleenstr. 8, 71638 Ludwigsburg, Tel.: 071 / 4L 92 1024, Fax: 071/4L 92 1026, E-Mail: info@didymos.de, Internet: www.didymos.de

Примечания

1. Prager-Eltern-Kind-Programm

Лизель Полински

PEKiP. Игра и движение. Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни

PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys: Mehr als 100 Anregungen fur das erste Jahr

Издательство: Теревинф, 2008 г.

Мягкая обложка, 240 стр.

ISBN 978-5-901599-67-9, 3-499-60972-X

Тираж: 2000 экз.

Формат: 70x90/16 Мелованная бумага

Переводчик: О. Попова